#Секреты умных родителей

Любовь СУРУДО

Почему мама должна думать о себе

Куда идут советчики

ВОСПИТЫВАЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ...

Как не лишить ребенка детства в погоне за званием «идеальный родитель»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Удивительно трогательная и теплая книга о воспитании и о том, как современной женщине избавиться от популярных в обществе стереотипов, мешающих чувствовать себя хорошей мамой для своего ребенка. Секрет, как сделать семейную жизнь легче, веселее и счастливее, удивительно прост и спрятан на страницах книги, после прочтения которой невольно возникает вопрос: «А что, так можно было!?» Да! Можно оставлять детей с папой, а самой отправляться на прогулку! Можно не реагировать на детские истерики! Можно плевать на мнение окружающих, которые пытаются научить тебя быть «правильной мамой»! Можно давать волю детской фантазии, даже если потом все в доме перевернуто с ног на голову! Можно не заставлять ребенка делиться игрушками! Можно не париться по пустякам и наслаждаться материнством!

- Любовь Сурудо
  -
  - Глава 1. Три главных совета самой себе до рождения детей
    - Два лагеря ждунов
    - Никто не должен разделять вашу точку зрения
    - Принимать помощь — это кайф
  - Глава 2. Советское наследие и «баги» психики матерей
  - Глава 3. Детей не воспитать словами
  - Глава 4. «А мой ребенок ходит на бокс, играет на скрипке, занимается танцами с года»
  - Глава 5. Капризы. Несогласие. Истерики! Как с этим жить?
  - Глава 6. Вопрос — ответ
  - Благодарность
  - Вклейка

Любовь Сурудо
Воспитывая счастливых людей… Как не лишить ребенка детства в погоне за званием «идеальный родитель»

© Сурудо Л., 2021
© ООО «Издательство „АСТ“», 2021

* * *

Глава 1. Три главных совета самой себе до рождения детей

Два лагеря ждунов

Я стояла в раздевалке бассейна с маленькой Ксю. Ей было тогда месяцев пять, и мы начинали ходить на занятия по грудничковому плаванию. Будем считать, что именно тот поход и та раздевалка дали начало моему пути к материнскому дзену. А позднее этот дзен из материнского перерос в общечеловеческий.

Итак, раздевалка. Я снимаю купальник с вертлявого пупса. Вокруг такие же мамочки, как и я, ведут всяческие «мамские» разговорчики. Я слушаю и понимаю — что-то тут не так…

Мамы обсуждали какие-то странные темы, а подкрепляли всё это максимально загадочными для меня аксиомами. Их так искренне радовало, что мой ребёнок ещё не ходит, и очень они горевали, что их дети уже бегают…

«*Ага, лежит, переодеваешь её… вот подожди! Пойдёт она, и начнётся у тебя полный капец*», — сказала одна из мамочек, и остальные поддержали её речь бурными овациями. Вслед полетели пачки… нет не памперсов, доказательств! Страшные рассказы о том, как один ребенок пошёл… и начал открывать шкафчики. Другой — вытаскивать кастрюли из ящика на кухне. А третий — добрался до крупы. Накал страстей усиливался, напряжение в воздухе достигло своего пика, а до меня всё никак не доходило, что же не так с этими кастрюлями и крупой? Вроде это как раз про мелкую моторику и крупные открытия в жизни. Вроде всё по плану. Но меня быстро спустили с небес на землю.

«*Да ладно пойдёт. Ты подожди. Скоро ещё и зубы полезут. Вот это будет ад*», — продолжили предсказательницы страшных событий из жизни матерей.

Пока я в срочном порядке сдирала с себя купальник, дабы выйти из этой секты, в раздевалке обнаружилось, что есть и вторая сторона лагеря «ждунов». У них **уже** всё было плохо. И нужно ждать, пока однажды, когда-нибудь станет хорошо. Но это не точно. Секта милых мамочек в перманентном режиме ожидания чуда! Вот подожди, колики пройдут — и всё будет нормально. Ну подожди, зубы прорежутся — тогда ок. Подожди ещё, сейчас в садик отдадите — тогда жизнь наладится! Ой, подожди, вот школу выберете — и всё тогда, заживёшь… Подожди, подожди, подожди.

В тот момент, как и во многие другие по жизни, от погружения во всеобщее помутнение рассудка меня спасла только моя вредность. «Ребят, а чего началось-то? Всем доброго дня, ждите сами. Я на выход».

Всю дорогу домой этот разговор не выходил у меня из

головы. Так много мам. Много мнений. В наличии сразу два лагеря со своими доводами и выводами. А мне ни один не подходит. Мне-то это всё зачем?

Я задумалась. Обязательно ли ждать чуда или худа? И чем так плох мой ребёнок сейчас? Или почему он должен стать ещё хуже потом?

Где-то в этих купальных кулуарах я чётко начала понимать, что очень хочу ловить каждый момент своей жизни. Как минимум из вредности. Ведь всё, что со мной происходит в текущем режиме, — уже моя жизнь! К чему мне эти раздевалочные пророки.

Я хочу сейчас. И вообще, я ждать не умею. Никогда не умела.

Плохо потом будет или хорошо — у меня есть «моё» сегодня! И в этом весь кайф.

Пусть сегодня трудно или тяжело. Это жизнь. Она уже идёт. Вероятно, когда мы все умрём, станет совсем легко. Но в этом ли основная цель? Моя — точно нет!

Если обмануть себя и уйти в лагерь ждунов плохого или хорошего, можно никогда не поймать настоящий момент. Можно всё пропустить. Вообще всё!

Ну как так, ребят. Выключайте режим ожидания. Мечтайте, конечно, стройте планы, но не избегайте своего настоящего. Не пропускайте его.

В нашу первую зиму, когда Ксю было ещё 2 месяца, мы побывали в детской реанимации. К сожалению, я до сих пор помню, как мы летели до больницы на своей машине и я даже боялась посмотреть на Ксюшу. Я боялась увидеть то, отчего вообще не смогу держать её в руках. Молча считала секунды до приезда в больницу. Потом нас пересадили на детскую скорую…

Ксюша была голой. В январе. Лежала завёрнутая в огромный снятый с кровати плед. Нам некогда было её одевать, потому что она резко начала задыхаться и синеть. От переживаний по дороге посинела уже и я сама. В реанимацию даже не смогла с ней вместе зайти. Пошла бабушка. А я лежала на полу в коридоре и молилась… или рыдала… или всё вместе. Этот кусок не помню вообще…

Нас положили в больницу… Было очень страшно. Первый ребёнок. Первая больница. Я рыдала и была похожа на зомби. И внешне, и внутренне. Но я была рядом! Она дышала. Просыпалась и засыпала на моих руках. Такая сладкая, до умопомрачения.

Разве мне нужно было тогда чего-то ждать, чтобы снова любить своего ребёнка? «Сейчас, подожди, всё пройдет. И ты снова будешь любимый мой ребёнок. А пока… ну даже и не знаю. Видишь, из-за тебя проблемки».

Правда, дорогие мои ждуны, неужели, чтобы любить и быть рядом, вы посоветуете ждать, пока кто-то из близких выздоровеет? Чтобы наслаждаться простыми, но такими важными моментами — вы вместе? Наша жизнь продолжалась даже в той больничной палате. Мы были вместе. И мы были нужны друг другу. Пусть и с этим ужасным запахом лекарств повсюду, и нескончаемым плачем детей в коридоре. Нужно проживать любой период здесь и сейчас.

Нужно любить. Не сетовать на капризы, шалости, беготню и любознательность своих детей.

Нужно радоваться. Ведь в мире так много родителей, которые отдали бы всё, что имеют, лишь бы их дети просто пошли, побежали или рассыпали крупу по полу.

Порой мы в гневе кричим своим детям: «Да хватит бегать, успокойся уже! Ты можешь сесть и не двигаться!» А где-то рядом девушка катит коляску с ребёнком-инвалидом. И ей хочется закричать совсем другое: «Беги, пожалуйста, беги!»

Подумайте: а вам правда он нужен, этот послушный, удобный ребёнок?

Думаю — нет. Ведь ребёнок становится «удобным» лишь тогда, когда под действиями каких-то обстоятельств перестаёт быть самим собой.

Пару недель назад, в среду, у меня был именно такой идеальный «удобный» ребёнок. Из самых заветных родительских мечт.

Послушная на 100 % Ксюша. Не скачет, не балуется, не крошит еду, не разбрасывает игрушки во все стороны, не кричит во все горло и не смеётся на весь дом, перебивая всех вокруг. Не капризничает, смотрит мне в рот и выполняет абсолютно всё, что я ей говорю… абсолютно всё.

Идеальный ребёнок… которому очень плохо. Идеальный ребёнок… в ожидании скорой помощи.

Уже в больнице, после капельниц и проведённых там суток, человек резко пришёл в себя. Ребёнок залез на подоконник, оттуда по табуреткам выстроил путь вдоль палаты на кровать, под кровать. Смех и ржач на всё отделение… даже язык не поворачивался тогда шикать: «Потише, Ксюш, потише, успокойся, сядь…».

Наконец-то! Она громко смеётся, а я обнимаю её и реву.

Вот это счастье. Ребёнок бесится и смеётся. Слава богу, Ксюш. Давай построим город из табуреток и ляжем на грязный пол под кровать. Только смейся.

Каждый раз теперь, когда хочется шикнуть и сделать себе

«удобного» ребёнка, одёргиваю себя. Мне такой не нужен.

* * *

Нужно ценить. Ловить каждый момент взросления. Своего или своих детей. В каждом из этих моментов ваша жизнь. И в ней важно всё.

Кстати, про ожидание. Отдельная песня у многих взрослых советчиков — дети и путешествия с ними.

♦ *«Она еще маленькая, ей не нужно ваше море».*

♦ *«Она ничего не поймёт и не запомнит».*

♦ *«Ей и дома хорошо, рядом с мамой».*

♦ *«Вот исполнится ей хотя бы 5, 7 … 157 лет — тогда можно куда-нибудь спокойно поехать».*

Я бы попросила убрать лишний пункт, но — все эти утверждения верны. Все их я слышала 150 тысяч раз. И да, если бы я слушала всех, кто отговаривал нас с Мишкой от самого первого полёта с четырёхмесячной Ксюшей в Грецию, к пяти годам у нас не случилась бы вся эта вереница из путешествий к фламинго, северного сияния, приключений в Америке и в других двадцати странах мира. Я научилась мечтать об этом только благодаря своим детям. И вместе с ними.

* * *

Как научить ребёнка слышать себя?

Просто позвольте ему мечтать. Пусть даже всё, что рисует малыш в своём воображении, кажется далёким и нереальным. Человек, умеющий мечтать, способен слышать себя и свои потребности и имеет намного больше шансов быть счастливым. Я бы сказала — ВСЕ!

Недавно мы с Мишкой обсуждали, как интересно Ксюша мечтает. Не только о киндерах или батутах. Всё чаще запоминает картинки вокруг и выбирает что-то для себя, постоянно это рисует, рассказывая нам.

Летом была мечта — Эйфелева башня. Потом Ксюша рисовала северное сияние дома и в садике и говорила: «Мечтаю его увидеть». Сейчас ребёнок заявляет: «Мечтаю покататься на снегоходе» и «Мечтаю увидеть вулкан». Это всё идёт из наших разговоров, которые Ксюша не пропускает, слушает. Впитывает, желает и воображает.

Я сама-то, мне кажется, не так давно позволила себе замечать

картинки этого мира и мечтать, а детская головушка — это кайф. Она без мусора. Чистый отбор своих хотелок, если их не обрубить.

Если своим взрослым «это невозможно», с издёвкой или сарказмом, не обломать.

До сих пор уверена, что северное сияние к нам так легко пришло и осталось с нами на 2 дня только из-за этой её чистой детской искренней мечты.

Так хочу, чтоб Ксюша всю жизнь мечтала и умела слышать себя. Всегда буду говорить ей: «Всё возможно, детка. Только обязательно мечтай».

> Почему кто-то считает, что нам должно быть стыдно оттого, что родители тоже люди. С рождением детей наша жизнь не закончилась, а, наоборот, заиграла новыми красками. Может быть, ребёнку и не нужно море. Но почему мне должно быть стыдно признаться в том, что оно нужно мне? Родителям нужен отпуск, а ребёнку нужны счастливые и отдохнувшие родители. Не те буки, что под лозунгом «она ничего не поймёт» будут чувствовать себя в клетке из-за того, что в их семье пополнение. Наоборот. Ребёнку точно будет классно с двумя окрылёнными взрослыми, у которых в жизни стало ещё больше смысла. Смысла и возможностей открывать этот мир для кого-то кроме себя.

Она ничего не запомнит? Да господь с вами. У меня муж не помнит и половины городов и даже стран, где мы были. Каждый раз как в первый класс.

— А мы были в Стокгольме?

— Да, Мишенька.

— Правда были? А когда?

— Миша, мы были там трижды!

Ну и что мне теперь, не брать его никуда?

Так много отговорок и ненужного анализа. Неужели все эти путешествия реально ради того, чтобы запомнить историческую справку об Эйфелевой башне? А не чтобы просто посмотреть на неё и сказать: «Ахренеть, какая она крутая. Несите багет. А лучше два».

Эмоции — они дороже всего на свете. Эмоции и взрослых, и детей. Эти огромные детские глаза от впервые увиденных небоскрёбов или лягушек в пруду. Всё это интересно. Всё — познание и опыт. Всё — настоящие открытия.

Но конечно, не нужно заблуждаться. Отдых с детьми — это как бы не отдых совсем. Это смена локаций, впечатления и

эмоции с переменчивой тональностью. Даже если вы поедете в турецкий *оллинклюзив*, а не 8 часов на машине в Кападокию, как мы, — это не будет такой же отдых, как во времена вашей бурной молодости. Распорядок дня вертится вокруг режима пупса, пятисекундный релакс на шезлонге прерывается запачканным памперсом, ну а репертуар бессменного Таркана из баров и ресторанов меняется в сторону «по полям, по полям, синий трактор едет к нам».

Я честно называю все наши поездки с детьми не отдыхом, а **путешествиями**.

И надо отдать детям должное — они смирились со своей участью. И совершенно легко переносят и тринадцатичасовые перелеты, и восьмичасовые переезды на машине, и ночёвки в каждом отеле по одной ночи.

Я не берусь рассуждать, нужна ли им была Америка. Запомнили они наш ужин в Амстердаме или пикник на озере Комо? Каждый день мы просто питались новыми эмоциями и смотрели в глаза друг другу. И я увидела, какие широкие они у них бывают. Мне больше ничего и не надо было. Эмоции здесь и сейчас. Для себя и для них. Смотреть этот мир вместе, не отвлекаясь на никому не нужные «запоминания». Статистика подождёт. О скучном можно спросить у Гугла. А я хочу просто уметь ловить момент. Без оценок и ожиданий.

* * *

Отдых с детьми — фраза призрак.

Отдых с детьми — он как бы есть, но только на словах. Отдых с детьми есть только там, где есть дети и бабушка. Без тебя.

«Люба, вы такие молодцы, берёте с собой детей. Как вы успеваете отдыхать с ними?»

Ахахахааха-ахахаха-ха! Конечно, берём. Отдыхать? Это как в анекдоте про высыпаться… куда высыпаться?)))

За последние 5 минут посреди пляжа я решила все проблемы вселенной: «Мама срочно писать», «Я хочу кушать, ой, нет, какать», «Мама, пицца не такая — там трава», «Папа, скажи Даше, она ломает мой песок», «Папа, скажи Ксюше, я хочу ломать его полностью».

— Миша, ну скажи своим детям!

— Сама скажи, ты же мама. А я папулечка.

Даша только что рыдала в машине, потому что никому нельзя было подпевать песням. «Это моя песня. Не пей ты. И ты не пей». Горе горькое у человека, всё серьезно. Она прям убивалась. Но

там был Агутин, мы не могли не подпевать. А Даша так рыдала, будто в мире закончился весь шоколад.

В банальном понимании турецкого оллинклюзива отдыхать с детьми — невозможно. Ты всегда работаешь родителем.

Кайфовать — конечно, да. Если перевести тумблер в режим дзена.

Работать родителем посреди океана — вполне себе ок).

Особенно если успеть незаметно выкинуть из пиццы эту дурацкую зелень.

> Самый первый совет, который я бы дала себе ещё до рождения детей: «Меньше бестолкового анализа. Просто живи. Проживай с любовью каждый период своей жизни здесь и сейчас».

Никто не должен разделять вашу точку зрения

Когда рожаешь ребёнка, ты автоматически и без особого на то согласия попадаешь в новую страну — страну советов. Тут явное перенаселение — живёт очень много людей. Они дежурят круглые сутки и обладают огромным количеством информации, без которой ты не можешь существовать.

Все жители этой страны знают, как нужно одевать, чем кормить и куда укладывать спать **твоего** ребёнка. Молодая неопытная мама — главная жертва страны советов. Женщина автоматически попадает в «надёжные руки» и начинает мгновенно поглощать тонны несвязанной между собой информации.

Сначала не возникает никаких сомнений и мыслей о подвохе. Вся история красиво упакована и позиционируется как помощь. Ты веришь, вроде бы люди-то вокруг все опытные. Но спустя некоторое время становится ясно — тебя засосало в воронку, где твоё мнение больше не спрашивают. Все всё знают лучше тебя. Папа там не котируется вообще.

И вот ты уже вроде готова принимать свои собственные решения и предпринимаешь робкие попытки продвижения своего видения на воспитание дитя — а всё уже, всё, надо было раньше)))) И тут окрепшая (но это не точно) мать начинает судорожно искать выход из страны советов. Советов, заметьте, очень опытных. А против опыта ведь не попрёшь.

Или да?

Сразу скажу, против опытного мнения я ничего не имею против. Но! Зачастую в этом опыте кроется огромная разница поколений, технологий и возможностей. Круто уметь разжигать огонь палочками и добывать пищу на охоте, но нужно ли сейчас это делать? Короче, отставим ружья.

Опять же опыт должен быть у каждого **свой**. Ключевое тут — **должен быть**. Тяжело жить, не имея собственного мнения, постоянно опираясь на мнение окружающих. Трудно принимать свои решения, глядя на чужой опыт, с чужими возможностями, предпочтениями и другими возрастными диапазонами.

Самый банальный пример, который я часто привожу, — это манка. Та самая, любимая 30 лет назад и совершенно не принимаемая нашим поколением, «бесполезная» каша.

Ну вот хотят наши бабушки кормить детей манкой. Аргумент «мы же вас на ней вырастили» — это просто убийственная фраза-

козырь, через которую молодой маме вообще не прорваться. Но если двигаться не по инерции опыта, а немножко подумать…

Какая была цель раньше? Накормить. Чтобы ребёнок был сыт. Манка в этом плане прекрасный продукт — сварил, в рот положил, она разбухла и всё. На долгое время сытость обеспечена на максимальном уровне.

А сейчас что? За выживание мы не боремся. По талонам в магазине не закупаемся. Цели у всех уже давно совершенно другие. Основная, к которой мы все стремимся, — это повысить уровень своего питания. Качество продуктов. Культура еды и потребления. От сытости к полезности. Благо времена и ассортимент сейчас позволяют уйти от абсолютно нулевой в этом плане манки к бесконечному разнообразию полезных злаковых каш. Есть возможность уйти — идём!

Плохого вроде бы ничего нет. Ни в манке, ни в ста слоях одежды, ни в шерстяных носках у ребенка на сон. Но опять же — какая цель? Если есть возможность думать не о сытости, а о здоровом и полезном питании, если нет необходимости кутать ребёнка в холодной хижине, а можно пойти путём усиления иммунитета и закаливания — почему нет? Наши дети круглый год ходят дома босиком. Спят не укрываясь, чаще всего в одних трусах. Каждое утро просыпаются натуральными ледышками, но понятия «простыли» у нас в семье нет.

Однажды у Дарьи был активный резкий скачок в развитии и абсолютная неадекватность и нелогичность действий. Пять дней жители нашего дома во главе с консьержем наблюдали одну и ту же картину, из-за которой я ожидала звонка из органов опеки. Каждое утро из лифта выходили одетый в зимнюю одежду муж, упакованная как снеговик старшая дочь и Дарья в одном памперсе. Точнее, она не выходила. Её, босую, Мишка нёс на шее. На улице снег, а голый ребёнок с лицом победителя на плечах у отца едет до машины. До совершенно ледяной машины, где Мишка ещё раз её спрашивал: «Даша, может быть, теперь тебя одеть?» «Мне не холодно», — с совершенным покерфейсом отвечала она. Так закалялась сталь, крепла нервная система взрослых (это не точно) и, по всей видимости, иммунитет ребёнка. Никаких соплей в тот период замечено не было.

Вроде всё так просто. Но! Конечно, не одна и даже не тысяча нервных клеток умрёт на поле боя личного мнения **мамы** и миллиарда безапелляционных «мы ж вас вырастили». Мы будем долго ссориться с близкими и доказывать с пеной у рта своё мнение, которое никогда никто не услышит, потому что в этом споре не рождается истина. В споре двух поколений никто даже не собирается услышать друг друга. Каждый просто ждёт очереди

высказать заготовленный монолог.

Я сто тысяч раз поссорилась со своей мамой, пока чётко не поняла одну вещь.

> Каждый человек имеет право на собственное мнение. И его мнение — правильное. Даже если оно кардинально отличается от вашего. Правильное — для него самого. У каждого из нас есть свой опыт. Он формировался годами, жизненными ситуациями и различными трудностями. И наш опыт верный только для нас.

«**Никто не должен разделять мою точку зрения, но я все равно могу её иметь. И пользоваться ею сама! Я никому не должна доказывать свою правоту, потому что я не ищу оценки своим действиям**», — нагло решила я однажды.

И погнали.

Вы когда-нибудь задумывались, почему мы вообще спорим и доказываем правильность своих взглядов, даже когда нас об этом не просят? Возьмём, в частности, споры на тему воспитания детей (а в целом и любой повод). Почему мы спорим? Мы стараемся **доказать** свою правоту, оправдать свои поступки, обосновать свою точку зрения. Зачем?

Всё это наши детские-взрослые желания быть хорошими, правильными, оценёнными и поглаженными по головке. В поисках этой оценки мы сильно тревожимся и изводим себя и окружающих. У нас есть цель — выстроить в ряд и переубедить всех людей с мнением, отличным от нашего. Но ведь это полный абсурд. Эта цель отнимает просто миллион сил, а КПД при этом равняется минус бесконечности.

* * *

Что произойдёт, если вы перестанете оглядываться на мнение окружающих и станете сами собой? Ничего страшного))). Вы наконец-то научитесь радоваться тому, что вас зажигает! Не оглядываясь на реакции посторонних людей.

У каждого из нас есть свой багаж «фи». Но грани у всех разные. Можно не разделять чужие интересы, а можно иметь болезненное желание высказываться об этом.

Вспоминаю концерт Тимы Белорусских.

«Все мои сюжеты по твоим картинкам!», — кричали мы с подругой во весь голос. Мы прыгали, пели. Охрипли, вспотели. Ох, как нам было весело!

Неделю я слушала в машине только эти песни, получая

полный ассоциативный эмоциональный кайф! При этом параллельно читая в Директе «вы че, у него же три такта в музыке», «мы танцуем на ритмике в саду под него, примитивная музыка», «не ожидала от тебя такой глупости, Люба»…

Очень много анализа))). Слишком много «ума»))). Какая разница, сколько тактов, если вас прёт? Да признайтесь честно, ну прёт же))).

Стереотипы — они такие. Как пиявки.

Зачем нам это всё, вот скажите? Зачем так много ума, если он не разрешает быть собой?

Расслабьтесь! Сейчас вы мчите бесконечным маршрутом в жизнь Анатолия Вассермана, а надо ли вам туда? Мне-то не надо — это факт. Что за ожидания такие? Кого я разочаровала? Я разве давала повод?

«Люба, я ожидала от тебя именно этой глупости», — вот верный спич.

Мне весело — я танцую. И под Тиму Белорусских, и под Димочку Маликова. Без длительного фэйсконтроля нотного состава.

Нужно срочно разбирать свой чердак со стереотипами. От наших оценок и сравнений страдаем только мы сами.

Даже если взять этот челлендж с подушками #pillowchallenge — кто-то ржал, кто-то прошёл мимо, кто-то настойчиво писал «вы дебилы!» (в большинстве мужчины).

Если ваши желания не мешают жизни других людей — разрешите себе всё! И самое первое — радоваться по пустякам.

В этих секундах — бесконечный кайф. Эмоции дурости бесценны. Они тяжелы для взрослого, но посмотрите, как легко они даются детям! Пока мы теряем всё настоящее, они снова и снова помогают нам их почувствовать.

И… «Всеееее мои сюжеты по твоим картинкаааааам, девочка разноцветная витаминкаааааааааааа».

* * *

Как легко становится жить, когда мы наконец-то понимаем и принимаем простую истину — **у каждого человека есть право на свою правду**. Любую. И её нужно уважать. Даже если она кардинально отличается от вашей.

После очередного звонка от моей бабушки (пробабушки моих детей), буквально посреди ночи, я чётко сформулировала для себя и сразу же полюбила технику «улыбаемся и машем».

Ксюше годик. Время 22 часа. Моя бабушка звонит из Сибири.

На минутку, у неё уже 2 часа ночи. Я понимаю — важность разговора не терпит отлагательств.

«Любочка, — говорит бабушка чуть не плача, — я смотрела сегодня твоё видео, где Ксюша ходит в памперсе. Да сними ты его, ради бога, с ребёнка, ей же тяжело идти! У неё ножки будут кривые! Ей в нём жарко!» И ещё около сотни сильнейших доводов на тему проблем, которые бабушка уловила по видеофрагментам, а мать не видит, находясь рядом 24/7. Я сначала, конечно же, открыла рот, чтобы рассказать бабушке всю доказательную базу о том, что нет никаких научных работ о влиянии памперса на кривизну ног. Что памперсы очень комфортны и детям в них не жарко, а современные мамы очень заняты, чтобы ходить с тряпкой и вытирать лужи на полу каждые 5 метров.

Но, поскольку бабушка моя женщина темпераментная, свои 5 копеек мне удалось вставить только спустя час душещипательного монолога *опытной матери троих детей*. К тому моменту я уже остыла и немножечко даже начала ржать. Мне вообще не хотелось ничего доказывать. «Хорошо, бабушка, пусть ножки будут кривые. Что же теперь. Я все равно её буду любить», — сказала я. Бабуля даже опешила.

Вообще я поняла, что любой человек, который провоцирует

вас на ссору или гнёт палку на тему важности своего мнения, просто ждёт электричества в ответ. И если вы не заинтересованы или поддакиваете с видом дурачка — его сразу вырубает из розетки.

Вот и бабушка моя не нашлась, что ответить.

— Ну как же так, Любочка?

— Ну вот так, бабушка. Мои дети — мои эксперименты. Вы воспитывали своих как хотели. Теперь наша очередь.

С того разговора я начала цепляться за это тонкое ускользающее ощущение. Мне не нужна оценка, не нужна правота на семейном совете из 100 родственников или на детской площадке. Это мой ребёнок. И я поступаю так, как считаю нужным, даже если это окажется неправильным. Это мой опыт.

Забегая вперёд, скажу, что сейчас я совершенно не парюсь о том, что подумают обо мне окружающие.

Я не нарушаю ничьи границы, а значит, мне достаточно того, что подумала про себя я сама. Резкая реакция людей на чужие поступки — это реальная проблема. Но точно не моя. А проблема этих самых людей. Почему их цепляют моя свобода и мой ребёнок? Но об этом чуть позже.

Сейчас давайте определим для себя некоторые важные моменты и просто поверим мне на слово. Также можно записать на бумажку, повесить на холодильник и повторять 10 раз в день после мантры «я самая обаятельная и привлекательная».

*Вы — **лучшая** мама для своего ребёнка.*

Вы ждали его рождения 9 месяцев. Именно вы чувствуете его сейчас лучше всех в этом мире. Он нуждается в вас физически и морально.

*Вы проводите с ним больше всего времени. Только ваше сердце знает, **как** сделать всё лучшим образом, без надобности объяснять свои действия.*

Объяснение это никому не нужно. Если спросят вашу позицию — расскажите. Но без давления и доказывания безусловной правоты.

А если не спрашивают или начинают спор — просто игнорируйте. Это спор, где вы не найдёте истины, а результат и КПД будут равны нулю. Но при этом вы потратите 100 % своих нервов.

«Улыбаемся и машем» — идеальная реакция при любом попадании в страну советов.

«Надень носочки», «сними шапку», «убери памперс», «дай соску» — ок, ок, ок, я подумаю об этом. Когда-нибудь.

Одна из наиболее популярных тем сообщений в моем директе — «свекровь и её советы». Если бы у меня была мужская

аудитория, главным героем, вероятнее всего, выступала бы тёща. Но суть не в этом. Все сообщения написаны как под копирку и звучат предельно одинаково.

«Люба. Меня дико бесит моя свекровь. По её мнению, я все делаю неправильно. И борщ я варю неправильно, и рубашки не так мужу глажу, и ребенка плохо одеваю. Бесит, бесит, бесит. Вот скажи, что с ней делать? Как не убить? Уже надоело ругаться».

Можно, конечно, долго ругать жадных до поучения свекровей (кстати, мама моего мужа вообще к этой рубрике не относится, она просто прекрасна). Можно и дальше слагать анекдоты. Но, если вникнуть в проблему, в общей массе эти сообщения я бы также включила в ту самую группу «реакция на чужое мнение». У меня, хоть убейте, не возникает никакого желания обсуждать вашу свекровь и говорить, какая она гадкая и как плохо себя ведёт, унижая ваш борщ. Я в этой теме зануда. Здесь вопрос у меня только к вам. Почему вы так реагируете? Почему вас задевает, что кому-то не нравится ваш борщ? Предъявляйте претензии только сами себе. Проблема — в вашей реакции. Вы опять ищете одобрения. Вы снова не разрешаете другим быть другими. И не любить ваш борщ. Вы не позволяете себе не оправдывать чьи-то ожидания и быть самой собой.

Как только вы спокойно и честно скажете себе: «Да, я варю другой борщ», вам больше не придётся «уставать ругаться». Вы не будете вступать в конфронтацию и с пеной у рта засыпать пустоту аргументами.

Это тот самый спор, где не рождается истина. Где у каждого своё мнение и есть единственно возможный аргумент: «Да, я другая. Я варю другой борщ. Я не так глажу рубашки. Я, может быть, вообще гладить не люблю. И не умею. И не буду. Имею право. Я так хочу. Я — такая».

Не злитесь. Не выплёскивайте агрессию. Просто обозначьте свою позицию. Вы не стараетесь подстраиваться под чужие стандарты, вы живёте своими. Любой человек может считать, что ваш борщ другой. Но как только вы перестанете оправдываться и спокойно это признаете: «Да, он другой», — от вас отстанут. Вы честно признались — я другая. Да, я это знаю. И я именно так и хочу. Хочу быть собой. И делать всё по-своему.

Обозначьте свои границы. Это очень важно. А если их упорно не хотят видеть — это проблема уже не ваша. Если взрослому человеку хочется вас цеплять и вечно быть недовольным вами — это проблема только того взрослого человека. Не ваша. Улыбаемся и машем, помните?

* * *

Что мешает нам быть счастливыми?

Только наши собственные ограничения, которые мы распространяем не только на себя, но и на окружающих.

Всё в этой жизни относительно. Часто объясняю детям.

Нет «правильно» нарисованного рисунка. Нельзя сказать, что кто-то плохо танцует (особенно если танец шёл из глубин души). Понятие красоты шире, чем просто черты лица или фигура. Мне нравится зелёное, а тебе розовое, но при этом ни один из этих цветов не плохой. Понимаешь, Ксюш?

Ксюша обожает рассуждать на эти темы. Даша стоит рядом и впитывает наш разговор: «Да, Ксюся, у всех по-разному. Я люблю помидорки, а ты — нет. Ну и что? Ты все равно мне сестричка».

Вот такая своя волна))).

Я в своей жизни много судила. По инерции, по привычке, для поддержания разговора. Тот плохой, эта идиотка и вообще, как так можно жить, я б так не сделала.

Это такая тупость. Отучаю себя давно.

Иметь своё мнение — да. Доказывать с пеной у рта — это падать вниз…

Судить можно только побывав на месте этого человека. То есть — никогда. Некоторые дети в 5 лет умеют считать до ста, а другие не умеют (фу, дураки). Но они умеют вызывать скорую помощь своим пьющим родителям и варить себе еду, даже если холодильник пустой… У всех такие разные жизненные истории… и «необходимые по возрасту навыки».

В долгосрочной перспективе жажда осуждать создаёт проблемы только нам. Колпак из шаблонов прочно покрывает нашу голову. Мы хотим быть счастливыми, но нужно выполнять инструкции.

Сильнее всего мы реагируем на свои больные точки, хотя подчас даже не успеваем это заметить. Да и не готовы мы открыться и посмотреть вглубь себя. Кто-то танцует под дождём и счастлив. А мы смотрим на это и чувствуем: «Свобода… но я так не могу».

И что мы делаем? Успеваем заметить эту эмоцию? Начинаем общение с собой? Нет, конечно. Мы прячемся за осуждением. «Напишу, что он дурак!» Фуф, и нам стало легче.

Я обожаю разных людей. Люблю за всеми наблюдать. Кого-то не понимаю и жить как они, возможно, не хочу, но судить, хорошо или плохо, так или нет — мне давно неинтересно. И не нужно. Слишком уж это энергетически затратно. В осуждение нужно прям падать…

Купайтесь в луже, ешьте землю, если не мешаете другим. Это ваше дело, ваша жизнь. На здоровье, приятного аппетита!

Всё очень относительно в жизни! Успеть бы отнести себя в свою.

* * *

Итак, мой второй совет. Если вы хотите наладить общение с близкими людьми (и вообще с кем-то), не навязывайте свою правду и не ждите постоянного одобрения извне. Вы уже выросли. Одобрите себя сами. И вперёд! Вы однозначно впечатлитесь, как легко живётся в мире, где вы разрешаете всем иметь свою точку зрения. А главное, разрешаете это себе.

Принимать помощь — это кайф

Однажды Мишка предложил мне:

— А давай возьмем домой помощницу. Она будет убирать, мыть полы, гладить горы белья.

— Зачем? Я ведь это все и сама могу. Что я, не могу, что ли? Могу!

— Можешь, конечно. Но почему бы тебе в это время просто не попить кофе в парке с детьми?

И я растерялась. А что, так можно было? Человек открыл мне глаза. Да какие там глаза. Открыл другой мир. И правда, а зачем нужно всё «мочь» самой?

Ответ мы уже с вами, конечно, знаем. Чтобы все тобой восхищались. Ценили. Гладили по головке. Какая ты умница, красавица, женщина-призрак и конь-огонь. Всё-то ты успеваешь. В то время как ты двигаешь зрачками только благодаря 105-й кружке кофе. Но и это не точно.

Самые большие проблемы мы, женщины, создаём себе сами. По собственному желанию мы превращаемся в вандервумен и движемся сначала на гормонах, потом уже по привычке, а дальше автопилот и вынужденная посадка. Аварийная. Мы, конечно, намеками и прямым текстом кричим о помощи, но все ведь уже привыкли, что мы — вандервумен и помощь нам не нужна. Ведь мы же сами так говорим. Сами.

Ребят-котят, умоляю вас, конспектируем и заучиваем на зубок.

> Просить о помощи не стыдно. Принимать её — тем более. Принимать помощь — это значит просто ценить себя. И позволять ценить себя окружающим.

Я знаю, у многих фраза «*нет, я сама*» как будто записана на автоответчик. Да забудьте вы уже сочетание этих слов! И тогда, как бы это банально это ни звучало, ваша жизнь заиграет совсем другими красками.

Очень важно с первых дней появления малыша рассказать об этом мужу. Ну мало ли, он не совсем понял масштабы ситуации. Примерно так: «Дорогой, а ты в курсе, у нас с тобой родился ребёнок? Я стала мамой, а ты **папой**. Поздравляю. И кстати, поменяй человеку памперс».

У мужчин нет материнского инстинкта. Они не ходили с огромным пузом 9 месяцев и не бегали пи́сать каждые 5 минут.

Конечно, они не в теме! Простим им эту маленькую

оплошность и поможем ребяткам погрузиться в тему.

Зачастую эта помощь при погружении будет заключаться лишь в том, чтобы просто **не лезть**.

Плюс очень важно следить, чтобы на арену не выскочила та странная дурацкая вандервумен и не отбила на корню всю инициативу отцу семействами своими «я сама», «ты не знаешь», «ты чихаешь», «ты не умеешь».

Во-первых, этими бреднями (потому что вы тоже сначала не знаете, не умеете и можете чихать и кашлять ровно так же, как и ваш муж) вы убиваете связь между отцом и ребёнком на корню. И сейчас я абсолютно серьёзно. Связь малыша и мамы длится уже 9 месяцев до рождения, а папа начинает этот путь только с первых дней. Чрезвычайно важно не смеяться над его попытками, не принижать его знаний и позволить ему совершить свои ошибки.

Ой, ты не так надеваешь памперс. Ой, ты неудобно моешь попу. Кошмар, ты надел пижаму на прогулку. Ну и что? Я знаю так много историй девочек, которые не подпускали своих мужей к детям, потому что они не умеют/делают не так/целый день на работе с людьми и микробами, а потом кусали локти. Ребёнок не тянулся к папе. Не оставался с ним вместе. Мог бы уже бежать навстречу, но не бежал. И папа не тянулся к ребёнку, потому что всё желание и попытки однажды были убиты на корню. Не

зародилась связь. «Да, это мой ребёнок». И не более того. Инициативы и эмоций — ноль.

Во-вторых, этим вы лишаете себя самого главного помощника. И рано или поздно неизбежно превратитесь из девочки в лошадку. Пожалуйста, не надо! Помните, что вы хрупкая, нежная и прекрасная девочка. Помните это, в первую очередь, для себя! Если даже вы сами забыли об этом, окружающие точно не догадаются. И после систематических «я сама, ты не сможешь» ваш муж будет безучастно лежать на диване, а вы — жертвенно жаловаться подружкам, какой он бессовестный и как вы устали. Но он не бессовестный. Это сценарий, прописанный вами. **«Я сама» рано или поздно из любого самого прекрасного мужчины сделает равнодушного диванного отца.**

Выключайте зануду, обсуждайте основные моменты в воспитании заранее и не топите его инициативу. Самое идеальное, на мой взгляд, — оставлять папу наедине с малышом, хотя бы выходя в другую комнату. Лучше — вообще уходить из дома. У мужчин реально тогда вырастают крылья и в момент набирается опыт, ведь он делает всё **сам**! И сам ошибается. Без присмотра критикующей мамы-всезнайки. Да и вам будет полезно. Даже пятнадцатиминутная прогулка вокруг дома, не прислушиваясь и не принюхиваясь, превращает маму в человека.

Я очень хорошо помню эти моменты, когда Мишка наконец возвращался с работы. Я встречала его на пороге практически с секундомером, совершенно вымотанная морально и физически.

Когда родилась Дашка, Ксюша ещё не ходила в садик. Два маленьких ребёнка с разницей в два с половиной года и абсолютно несхожими на тот момент режимами. Было очень тяжело. Миша заходил в дверь, а я уже была одета.

— Вот тебе дети, я пошла, — примерно так я встречала с работы мужа.

— Куда?

— Пока не знаю.

— Всё понятно. Купи себе мороженое и, если хочешь, — сходи в кино.

Так бывает. И это нормально. Да, муж возвращается с работы, и он тоже устал. Но каждому человеку просто жизненно необходимо хотя бы иногда оставаться наедине с собой, в тишине со своими мыслями.

Мама с ребёнком ощущает ответственность 24/7, даже когда он спит, она не принадлежит себе. Как, впрочем, и её мысли. Поэтому просто делегируйте. Это будет полезно и для папы, и для вас.

Итак, с папой разобрались. Мягко погружаем в атмосферу отцовства и затем резко валим из дома. Идём дальше.

Второй ваш помощник, друг и соратник — это бабушка. Именно этими перечисленными героями она должна стать для вас, если вы отпустите предрассудки всезнайки и не будете цепляться, рассматривая реплики и поведение бабушки под лупой. Опять же — убираем «я сама» и разрешаем помогать. Разрешаем помогать, **даже когда у вас нет дел**. Ведь вы можете оставить ребёнка и просто отдыхать. Просто ничего не делать. Да. Так можно было. Я проверяла, мне понравилось.

Но у меня есть одно правило. Когда ты принимаешь помощь — будь добр, не занудствуй. Не приезжай в Тулу со своим самоваром и не учи бабушку жить. Конечно, я привожу детей бабушке и обрисовываю принципиально важные моменты. Вроде того, что Ксюше нельзя орехи (у нее аллергия) и всё такое. Но в остальном рекомендую просто отстать и знать заранее — бабушки будут баловать и баловаться вместе с вашими детьми. И это настоящее благо, иметь именно таких бабушек. Заранее успокойте свой материнский мозг и примите это за норму. **Бабушка равно хаос и баловство**. Теперь вы будете спокойнее воспринимать все нестыковки по количеству съеденных сладостей и просмотренных мультиков. А они точно будут.

Ну и что? В любом случае 90 % времени ваши дети проводят именно с вами. Все основы и принципы бытия закладываются от вас. Стройте отношения с детьми так, чтобы они проверяли и перепроверяли всю информацию от других взрослых, которая не стыкуется с их сознанием. Каждый раз Ксюша сливает мне всё, что в гостях у бабушки было не по уставу. Я просто ржу))). Я и заранее знаю, что так будет.

Не надо строить иллюзий. Оставляйте детей с бабушками и дайте им классно потусить без лишних назидательных ушей. Если вам нечем заняться — просто езжайте попить кофе. Пожалуй, уже пора прописать это как девиз: «В любой непонятной ситуации — езжай выпить кофе». Принимайте помощь и делайте это с благодарностью. Я очень благодарна, что у нас самые отзывчивые бабушки и дедушки на планете. И живу по принципу — «сбагрил дурдом — имей совесть, уезжай и не умничай».

Но! Не могу не обсудить один важный момент. Очень часто меня об этом спрашивают подписчики. Иногда бывают совершенно критичные разногласия в воспитании между родителями и их помощниками. В этих случаях, оставлять детей или нет, решать только вам. Потому что, повторюсь в очередной раз, не нужно строить иллюзий — вы не переучите взрослых людей и не залезете к ним в голову. Если б я знала, что кто-то

может, например, шлёпать моих детей по попе, ставить в угол или что-то подобное — я бы абсолютно точно не стала вести долгие разговоры с просьбами так не делать. Изменить это невозможно. А оставлять детей и надеяться на «авось пронесёт», я бы точно никогда не решилась. Если вас это трогает, если не хотите сюрпризов и неприятных признаний — оставляйте детей только там, где совершенно уверены в окружающей среде. Но и не игнорируйте общение с близкими. В случае серьёзных разногласий — приезжайте к бабушкам и играйте там все вместе.

Итак, резюмируем первую главу.

1. Жить надо здесь и сейчас! Не ожидайте плохого или хорошего. Классно уже тут, в моменте.

2. Примите за норму, что никто не должен разделять вашу точку зрения. И вы тоже не должны разделять ничью. У каждого своя правда, и это прекрасно.

3. Принимать помощь — это не стыдно. Это кайф. Это значит ценить себя. Это значит, вас окружают классные близкие люди. Не лишайте их возможности быть такими.

Глава 2. Советское наследие и «баги» психики матерей

* * *

То, как вы воспитываете и общаетесь с детьми, — это же взято из детства. «Досталось по наследству, скажите честно, Люба?» — очень частый вопрос в моем Директ.

Как много в нём любопытства, желания переложить ответственность за всё, что происходит в нашей жизни здесь и сейчас, на то, что было когда-то давно. На то, что творилось не нами, а самим расслабиться и забить. «Я не виновата. Это из детства». Так очень легко, но…

Наше поведение и наша жизнь сейчас зависят только от нас. Даже не сомневайтесь. И не спорьте. Можно даже на лбу

написать, если не верится. Если у вас есть травмы детства, нерешенные комки в душе — идите к специалисту. Если у вас есть обиды — проработайте их.

Делайте что-то сами!

Перекинуть ответственность, затаить обиду — очень легко и удобно, но нифига не эффективно.

Пока вы будете дуться, жизнь пройдёт. Отделитесь, станьте собой. Вы уже выросли, лет так на 30.

Вы — это вы, а не ваши родители. Они дали вам жизнь. А все остальное — сами решайте, брать или нет. Какой опыт, какую манеру поведения. Ловите в душе благодарность за подаренную жизнь и вперёд, строить свою! Да, так можно было. Искать свою самооценку, долюбить, разрешить себе открыться новым эмоциям, по-настоящему.

Спросите себя: как я хочу любить своих детей? Каким я хочу быть рядом с ними? Что мне в этом мешает? Ничего, поверьте. Когда есть желание.

Ещё меня часто спрашивают: а вот этот марафон хороший, а тот тебе зашёл, а если этот пройти — все желания исполнятся? Ребят, это всё не про волшебную пилюлю. Если вы опять ждёте, что кто-то сделает что-то за вас — очнитесь, вы в танке. Любой тренинг, марафон, книга и общение со специалистом — это уже плюс себе, это пополнение внутренней копилки, вдохновение, энергетика. Всё это кайф! Не измеряйте всё волшебными пилюлями. Не ждите, не тормозите, не перекладывайте решения на того парня.

Живите свою жизнь. Это так классно!

* * *

Моё детство прошло в маленьком шахтерском городке Ленинск-Кузнецкий. Тридцать два года назад никто не парился на тему твоей личности и психологии в целом, а свобода изречений и ощущений вообще была опасна. Что ты хочешь в данный момент и что чувствуешь — вроде бы интересно, но абсолютно не первостепенно. Первостепенны лишь общепринятые инструкции — как **нужно** вести себя в той или иной ситуации. Так называемое «поведение нормального ребёнка/человека в обществе». Понятие, конечно, такое… странное… «нормальный человек»…

Любое отклонение от придуманной в этих постулатах нормы — попытка к бегству и расстрел. Очень хорошо помню, как однажды в детстве к нам на улице подошел папин друг и

протянул мне руку. В моем детском мозгу сразу возник диссонанс — за руку здороваются ведь только мальчики? А я девочка. Зачем он так? А может, он хочет меня обидеть? Или просто шутит? И как вообще быть? В общем, не было у меня чёткой инструкции на этот счёт. Прямо внештатная ситуация))). Я тогда очень растерялась и выдала: «Я за руку не здороваюсь».

Упс. Конечно же, это было не по уставу.

Теперь была очередь растеряться у моего папы. Что за вольности такие? С тобой здоровается взрослый человек, руку подает, а ты будь добра, улавливай вибрации и отвечай оперативной взаимностью.

Я почему-то очень чётко помню этот момент из детства. И погоду. И магазин рядом. И свои ощущения. Моё смущение и растерянность папы.

Так часто нам, взрослым, бывает стыдно за какие-то глупые моменты. Иногда этот стыд может перерасти даже в агрессию. Вроде как ребёнок ведет себя неприлично. Не отвечает на вопросы, не здоровается в ответ, не делает то, что должен делать. Должен! Должен, должен, должен.

Но за этим «ведёт себя неприлично» кроется обычное детское стеснение. Замешательство. Желание здороваться и улыбаться, когда захочется. Без условий. По-настоящему, а не потому, что кто-то шипит над ухом «а ну-ка поздоровайся», «улыбнись» и «ответь, как тебя зовут».

Бла-бла-бла… У каждого взрослого, которому не ответил ваш ребенок, тоже есть (или будет) точно такой же стесняющийся пупс, поэтому этот взрослый обязательно вас поймет. Расслабьтесь, не злитесь и не командуйте. Ну а если взрослый задумает обидеться на вашего маленького смущенного человека, это уже будет совсем не ваша проблема.

Однажды из-за аналогичной ситуации, еще в начале своего материнского пути, я даже повела ребёнка к психологу. Наша старшая дочка, Ксения, с рождения была максимально осознанной девочкой с чётким анализом своих действий, желаний и всего происходящего вокруг. Пока все дети с разбега врывались на детскую площадку, она спокойно оглядывалась. Все стремились потрогать игрушки и исследовать территорию, а дочке достаточно было просто посмотреть и определить одним взглядом свои интересы.

Ксюша так же избирательно относилась и к окружающим. А посторонних не воспринимала вообще. Особенно людей с нарочитым дружелюбием и дежурными расспросами: «А как тебя зовут, малышка?», «А сколько тебе лет?». В такой момент все дети хором выдают заученные заранее ответы. У Ксюши на лбу

загорается бегущая строка: «Извините, а вы, собственно, кто и почему я должна вам отвечать?»

Меня это всё абсолютно не трогало. Я тоже не понимала — зачем так рьяно лезть в лицо чужому ребёнку. Если очевидно, что он этого не хочет и стесняется.

Но вдруг общество раскололось. С одной стороны, взрослые родственники и точка зрения «это невоспитанность, она не отвечает взрослым людям, нам стыдно». С другой стороны — «горе-мать», которой всё ок и вообще ничего не стыдно. Ну не хочу я раньше времени вводить ребёнка в мир взрослого лицемерия. Где нужно улыбаться всем подряд, даже если не хочется. В этом же вся честность детства. Не отвечать на дурацкие вопросы. И дружить только с теми, кто правда тебе важен.

Но! Тогда я была ещё не совсем стабильная и довольно восприимчивая мать. После очередного «не поздоровалась со взрослым» мне кто-то сказал: «А может, у Ксюши аутизм? Она ведь очень плохо контактирует». «А может, у вас дебилизм?» — подумала я в ответ. Но где-то в глубине оголённого мамского мозга эта фраза засела. Засела очень червивым червяком. И я позвонила детскому психологу.

Ждала запись, переживала. Предательски почитывала статейки в Гугле, что категорически нельзя делать ни одной маме, даже мало-мальски дружной со своей головой. А таких почти нет.

На визите у психолога уже через 1 минуту нам был вынесен вердикт: «Ребёнок абсолютно здоров и морально, и психически. Лечить, видимо, нужно маму». И конечно, психолог была права.

> Разрешите маленькому человеку быть собой. Чувствовать и проживать стеснение.

Что плохого в том, что она стесняется? Она имеет на это право? Конечно, имеет.

Что плохого в том, что она сама выбирает, с кем общаться, и не летит с размаха в толпу? Ничего. Это её полное право.

Что плохого, в том, что она не хочет общаться с каждым встречным? Она может не хотеть? Может, ещё как!

«Мамочка, ваш ребёнок развит не по годам, уровень осознанности — огонь», — сказала мне психолог в финале разговора. «Решайте вопросы на тему общественного одобрения со своими комплексами», — добавила она и была абсолютно права вновь.

Именно после этого случая я дала себе контрольный раз по башке и разрешила своим детям быть такими, какие они есть. Раз и навсегда. Разрешила стесняться, а не декларировать стихи на

публику. Ксюша, к слову, в год и 7 месяцев наизусть рассказывала «Мойдодыра». Ну и что, что эти рассказы слышала только я? От этого она глупее не стала. До сих пор она рассказывает мне наизусть стихи всех ребят из группы детского сада, но на утреннике не читает даже свой. Не хочет. И ради Бога.

Во всех ситуациях, когда что-то идёт не по уставу, на горизонте наших мыслей и страхов появляется главный баг советского воспитания — «*люди, которые что-то подумают*».

Что подумают люди или что они скажут — в той или иной мере обязательный отпечаток в сознании каждого советского человека. То самое **великое и ужасное общественное мнение**. Кто-то этого общественного мнения жутко боится, а кто-то старается перманентно ему соответствовать. Но с какой стороны ни смотри, и в первом, и во втором случае весь смысл сводится к одному — к **оценке**. К желанию снова быть оценённым. Положительно оценённым.

Оттуда же вытекает страх быть непонятым и осуждённым. Вечный поиск одобрения: «Посмотри, я хороший родитель. Ребёнок меня слушается. Более того, слушается беспрекословно. Смотри, але оп — и вот они, нужные реакции».

Но в этой ли дрессировке и в беспрекословном послушании на самом деле заключается смысл воспитания и наша родительская ценность?

Где та тонкая грань, когда мы уже тешим свое эго за счет забитого подальше мнения пусть маленького, но человека. Что важнее — быть крутым напоказ или остаться внимательным к своему малышу? Почему вообще нас так парят эти люди, которые что-то подумают, когда в реальности они о нас не думают вообще. У них даже нет на это времени. Им ведь надо ещё подумать, что подумаете о них вы. Вот незадача))).

А даже если и подумают. Что с того? Кто-то не оценит ваших методов воспитания или уровень дрессировки вашего ребёнка? Ну и что вам с этого? Это в сотый раз означает лишь то, что все люди совершенно разные. У всех свои методы, своя жизнь и необходимость в дрессировке тоже у каждого разная. И это — нормально.

Пока мы вместе так много думали об окружающих, мы упустили один очень важный момент. Мы совсем перестали думать о себе!

Мы просто разучились, отвыкли. Вы знаете вопрос, который повергает в шок абсолютно каждого на приеме у психолога: «А как тебе?»

То есть, если убрать из головы все инструкции, правила и оглядки на общество, ответ на вопрос «а как бы **ты** сам хотел?»

мы и не знаем. У нас просто нет ответа.

А что, вообще, так можно было? Интересоваться своими желаниями и ощущениями? Можно было жить и обращать на себя внимание? У-ля-ляяя!

Мы так много делаем для кого-то. Наверное, даже почти всё. Совершаем поступки напоказ. С детьми общаемся так, чтобы чужая тётя слышала, как уверенно мы отругали непослушное чадо. Одеваемся — исключительно для посторонних глаз.

Вы, кстати, наверняка слышали после рождения ребёнка эту заветную фразу: «Оставь этот красивый костюмчик, чтобы ходить **в поликлинику**». Я целый месяц пыталась представить, что же такое творится в этой поликлинике, что всю лучшую одежду надо оставлять для неё. Должно быть, настоящая феерия.

И вот он. Долгожданный поход в поликлинику. Вместо того чтобы переложить спящего в домашнем бодике ребёнка в коляску, я, как и учили, бужу его и наряжаю в парадно-выходной костюмчик. Крики, оры, истерики, психи. Невыспавшийся малыш. Немножко взъерошенная мама. Но ничего, ничего, это же все ради поликлиники. Потерпим!

Но после посещения вышеупомянутого заведения тайна нарядного костюмчика совсем покрылась мраком. Никакого праздника я там не ощутила. Фейерверков ноль. Гостеприимности, собственно, тоже. На костюмированную вечеринку совсем не тянет. Атмосфера так себе.

В общем, в поликлинику я больше не ходила. Будем считать, не смогла подобрать нужный дресс-код.

В эту же песню к костюмчику для поликлиники у всех нас идут свечи, которые нужно покупать только для пыли, красивая домашняя одежда — которая для лучших времен, сервиз — для заморских гостей и красивое постельное бельё — для каких-нибудь родственников из-за границы.

Мы как бы постоянно ждём посторонних людей, чтобы начать жить. И очень боимся начать делать это просто для самих себя. Да кто мы такие, чтобы для себя жить?!

После исторических времен, когда выделяться было страшно, наступили те, когда резко стало можно и нужно демонстрировать всё, что имеешь. Опять же не пользоваться, а именно демонстрировать. В идеале — надеть всё лучше сразу.

Повторюсь, на мой взгляд, любовь к демонстрации сильно далеко увела нас от любви к себе. Одеваться для других, краситься на выход, красиво сервировать стол, только когда приходят гости. Однажды мне сказал друг: «Вот подумай, почему мы все так жалеем арабских женщин? Мол, ходят они в парандже и всё такое, бедняжки. Да они самые счастливые! Под этой паранджой они всегда невероятно красивые и стильно одетые! Для себя, для дома, для своего мужчины. А у нас как — дома мы в рваном халате и с бигуди на голове. А вот на улицу…»

И в целом нет ничего плохого, если ты кайфуешь от внимания окружающих и ловишь их восторженные реакции, подпитываешься крутой энергией. Но это должно быть про любовь к себе, а не про страх и зависимость от чужого мнения. Про повседневную заботу, а не «жизнь исключительно напоказ». Иначе странно всё это как-то.

Во всей нашей истории под кодовым названием «что подумают люди» есть один главный секрет. Огромный и таинственный. Нормальные люди не думают о вас вообще. А если и думают, то не впадают в осуждение. Просто принимают все перипетии вашего характера как факт. Вы такой, какой есть. Просто человек. Они максимально заняты собой и своей интересной жизнью. Они ведь тоже очень индивидуальны. Они любят людей именно за это.

А что обсуждают и осуждают от скуки все остальные — проблема уже совершенно не ваша. И не решайте её, пожалуйста. И не танцуйте с бубнами ради их оценки. Вы никогда всем не угодите. Поэтому смените тактику и угодите сами себе. Совершенно достаточно расслабиться и оценить себя самим, а вот на погоню за чужими оценками — просто забить. Прекратить сравнивать себя, а затем и своих детей со всеми вокруг людьми. Или даже животными))).

Мы все разные. И имеем право быть такими.

Мы порой не разделяем точки зрения друг друга. Вкусовые, цветовые и стилевые пристрастия. Но от этого никто из нас не становится лучше или хуже. Мы просто такие, какие есть. И только в этом случае — мы самые крутые! Поверьте мне, я знаю это на миллион процентов. Тот, кто читает сейчас эту книгу, — **невероятно крут**! Я проверяла.

А вам сколько?

Это самый стандартный вопрос, который, казалось бы, не предвещает ничего плохого.

— А вам сколько?

— Нам 1 год, 6 месяцев, 2 дня и 15 часов.

Элементарно, Ватсон. Никаких сюрпризов. Но это заблуждение. В идеальном раскладе после вопроса «а вам сколько» нужно срочно притвориться немой, а ещё лучше немножечко глухой. И в добавок сделать вид, что с вами за руку стоит совершенно незнакомый ребёнок. И это не шутки.

Вопрос «сколько вам» задается только перед стремительно приближающимся спаррингом. «А мой уже пошёл и говорит. А вы, смотрю, ещё не ходите. А вам сколько?» — с тоном сожаления начинается допрос на детской площадке. И даже если вам совершенно пофиг, что чей-то ребёнок уже ходит, а ваш пойдёт чуть позже, на все эти вопросы нужно как-то отвечать. Ну если вы, конечно, не успели притвориться немой заранее, как я вам советовала.

«Нам годик, еще успеем», — отвечаете вы, думая, что расставили все точки над i. Но тяжело скрываемая ухмылка и явно выраженная очередная порция сожаления в глазах собеседника говорит об обратном. Спарринг продолжается.

— Да, конечно-конечно. У меня у подруги тоже **поздний** ребёнок. Ну, в смысле всё поздно делает. Как бы опаздывает. Но в целом рано или поздно все пойдут. Так что вы не переживайте.

— Да я и не переживаю.

— Какая молодец. Так хорошо держитесь.

— Да не держусь я. О чем речь-то?

— Правильно-правильно! Лучше не зацикливаться на этом.

— Да на чём, ёклмн?!

— Да это я так, ни на чём. А говорить тоже ещё не начали?

На этом месте должен появиться смайлик «рука-лицо».

Забегая вперед, скажу, что ради прикола я пробовала разные вариации развития этого милейшего разговора. И могу сказать вам совершенно точно, как только вы слышите вопрос: «А вам сколько?», даже если до конца не уверены, что он обращён в вашу сторону, просто бегите. У человека в мозгу для вас уже созрел

план-капкан.

* * *

Как справится с вечным недовольством?

Это нетрудно. Просто перестаньте сравнивать всё вокруг. Равняйтесь только на себя.

Люди постоянно сравнивают себя с какими-то (всеми подряд) другими людьми. Сравнивают своих детей с какими-то другими детьми. Сравнивают чужих детей с другими чужими детьми. Сравнивают любовь чужих людей к их чужим детям и… остаются недовольны.

Я когда-то написала добрый пост о том, что Ксюша красивая. Ну… это мне показалось, что он добрый. Просто у меня очень скромная фантазия по сравнению с фантазией девушки, которая написала мне комментарий.

Человек написал, что его «цепляет», что я постоянно говорю, что Ксюша красивая, а вот про Дашу этого вообще никогда не говорю.

Хэштег — разоблачение.

Я не знаю, как справляются мамы трех детей и более, чтоб поровну называть всех ласковыми словами и не нервировать свидетелей… возможно, есть некий график, я этого не знала.

Вы видели Дашу? Я не успеваю даже договорить ничего, как уже начинаю жевать её сочные щеки.

Но разве можно меня за это упрекать? Любой бы на моем месте повёл себя так же!

Камон))). Наши дети для нас самые лучшие априори. Самые красивые, даже когда, как обезьяны, перемазаны чем-то. И самые умные, даже когда тупят.

Дашка и Ксю. Вы самые красивые девочки на планете. Люблю без сравнения, анализа и характеристик.

Одинаково. Бесконечно.

* * *

Быть как все или быть, как минимум, усредненным и подходящим под таблицы и стандарты — это тоже всё из советских залётов. Безусловно, нужно внимательно относиться к своим детям. Если есть предпосылки, переживания или проблемы — займитесь этим, изучите (не в Гугле), проконсультируйтесь со специалистом.

Но! Никогда не ведитесь на сравнения. Не реагируйте на замечания на тему непохожести с каким-нибудь сыном подруги тети Вали, который «уже», в то время как ваш ребёнок «ещё». Эта разница через какой-нибудь год будет совершенно стёрта. А дети, которые развиваются в комфортной среде, без стимуляций и родителей, напряжённых успехами в семье тёти Вали, безусловно, победят во всех этих странных марафонах «уже/ещё».

Все сравнения должны лишь ещё больше подчеркивать нашу индивидуальность, но никак не говорить о том, что мы плохие, если мы не такие, как все. Ксюша в полтора года читала наизусть четверостишия: «Тили-бом, тили-бом, загорелся кошкин дом». Даша в полтора года говорила только «мама» и «папа». Но и это порой с переводчиком. Сейчас, конечно же, болтает без остановки. Стала ли она хуже, оттого что заговорила на полгода, а то и на год позже? Для меня — нет.

Нам надо быть не просто счастливыми, а именно лучшими. Мы сравниваем себя, своих детей, близких людей с каждым, кто попадается на нашем пути. Стесняемся, принижаем их, разочаровываемся, стараемся поменять. Но мы не понимаем, что самыми лучшими все мы должны быть в первую очередь **сами для себя**. И только лучшие версии нас самих сделают этот мир счастливее. Сделают счастливее нас. Будут генерировать любовь, позитив и доброту. И конечно же, притягивать подобное.

Совершенно точно ведь сказано, что человек должен сравнивать себя только с самим собой в прошлом. Также нужно сравнивать и своих детей — есть прогресс или нет, как продвигается их взросление, нужно отслеживать не по Васе во дворе, а по их личному росту и смене навыков.

И не слушайте никаких тёть вокруг. Не сравнивайте, не забивайте свои данные в их таблички успеваемости.

А если всё же не удается избежать этой игры «потешь моё эго», похвалите все заслуги их детей, детей их детей и даже питомцев. Но не нервируйте этими псевдоважностями свои нервные клетки. Это совершенно бесполезное занятие.

Одно дело, когда в сравнительные спарринги вступают соседи во дворе (чаще всего, кстати, это бабушки). «А мой Васенька…», — и поехало-понеслось. Другое — когда в бой идут одни… специалисты. Этот дзен, правда, дается сложнее. Ведь это люди, которым ты доверяешь. Точнее, которым хотелось бы доверять. Но помните, что специалист специалисту тоже, увы, рознь.

Наша Даша до года была ребенком с щёчками и ляшечками. Обычный такой сладкий пупс, не худыш. В поликлинику мы, как я уже сказала, не ходили. У нас там с костюмчиком не срослось, ну

вы помните. Периодически, если нас что-то беспокоило, к нам приходил педиатр. Дашка была активной малышкой, совершенно обычных стандартных пупсовых пропорций. Но как же часто я получала сообщения от мам так же «не худышей», которым в поликлинике, сверившись с таблицей, говорили «ребёнок выходит за рамки», и ему срочно нужно отменить грудное вскармливание и ввести строгую диету (грудничку). Советовали обманывать и периодически заменять еду водой… Там был такой список изобретений, что иногда мне казалось, будто я читаю сценарий фантастической комедии. Но по факту это был реальный хоррор.

Ежедневное количество этих сообщений возвращало меня в реальность. Девочки плакали, их дети без груди рыдали, а мужья все чаще задерживались на работе и спали в других комнатах.

А врачи при этом довольно потирали руки. Скоро никто не будет портить статистику идеальных стандартов на их участке. У меня просто волосы вставали дыбом от этих рассказов. «Люба, мой ребёнок такой же, как ваша Даша. Весёлый и активный. Но врачи запрещают мне его кормить. Мы не проходим по таблице нормы веса. Что нам делать?»

Ну какой я могу дать совет? Я же не врач. Я не хочу в это лезть. Единственное, что говорила и говорю каждой маме: думайте своей головой и чувствуйте своим сердцем. Вы проводите с малышом 24 часа в чутки. Вы точно видите, комфортно ли ему. Вы замечаете, как он развивается, как чувствует себя и как протекают его процессы жизнедеятельности. Таблица тридцатилетней давности (а то и двухсотлетней) — это сомнительный показатель. Человек, который оценивает ребёнка по таблице, за одну минуту, порой даже не взглянув на малыша, — сомнительный специалист. Или в данный момент не специалист… ну или не совсем заинтересованный специалист. Уточняйте. Проверяйте. Думайте сами. Своей головой.

Более того, я совершенно смутно представляю (вообще не представляю) себе врача, заинтересованного в здоровье и иммунитете малыша, который предлагает отменить грудное вскармливание. Это, вообще, как?

Однажды мне написала девушка: «Люба, врач сказала нам, что совместный сон — это плохо и так нельзя. Сказала перекладывать ребёнка на ночь в кроватку. И вот уже месяц, как я по 20 раз за ночь перекладываю ребёнка в кровать. Ей так плохо, она постоянно плачет, а я вообще не сплю. Качаю её весь сон на руках. Ночью у меня нет сил даже стоять. Днём тоже. Наша семейная жизнь превратилась в ад. Посоветуй, как с этим справиться?»

Читаю сообщение и думаю: ну откуда это слепое следование?

Если всем так плохо, неужели непонятно, в чём подвох?

Пишу девушке: «Я в этом вопросе профан. Мои дети до года спали с нами. А то и дольше. Поэтому про бессонные ночи я не в курсе, про таких адских специалистов-советчиков тем более. Отправляйте всех в сад».

Откуда такая принципиальность и как вообще посторонний человек может решить, с кем тебе спать? А тем более решить, спать ли тебе со своим ребёнком, который, блин, кушает твою грудь? Спустя неделю прилетает сообщение: «Люба, спасибо, что ты мне тогда написала. Уже неделю, как каждую ночь мы высыпаемся. Малышка кушает и сладко спит. Я порхаю. Муж стал раньше приходить с работы. Мы снова счастливые родители».

Казалось бы, ну чего проще. Просто спросить у себя. Самим определить, как удобнее спать вашей семье. Как вам комфортнее, знаете только вы. Но вера в непоколебимое мнение специалиста иногда творит чудеса. Точнее, наоборот…

Есть у меня ещё одна точка зрения, категорически не совпадающая с тем самым «общественным мнением». Однажды, подняв её в своем блоге, я несколько недель не могла разобрать поток гневных сообщений в Директе. Снежный ком негодования переходил в лавину злости и разочарования многих моих подписчиков. «Люба, что за бред вы несёте. Так мы вырастим совершенно безучастное и жестокое общество». Шаблон не хотел вот так просто разрываться. Сопротивление было очень мощным. На меня сыпались разочарования и обвинения. Но… до поры до времени. Нужное зерно уже было посеяно в мозгу. Пусть даже изначально в формате несогласия. Особый кайф был читать сообщения от этих людей спустя какое-то время. Когда зерно уже проросло (а рано или поздно оно неизбежно прорастает).

«Люба! Как вы были правы! Каюсь. Спасибо! Вы подарили мне новые отношения с детьми. Да и с собой тоже». Я очень счастлива читать такие сообщения от людей, которые ещё недавно посыпали меня пеплом.

Итак, что же это за страшное убеждение?

Я совершенно уверена, что делиться не нужно.

В любой компании, и уж точно на каждой детской площадке, все взрослые щеголяют одной и той же фразой: «Нужно делиться». Мы выросли с этим шаблоном и употребляем его настолько молниеносно, что даже не успеваем задуматься. А кому нужно? Почему нужно? Для чего?

Нужно нашей низкой самооценке? Потому что смотри: я всё отдам, я — хорошая (для других). Я добрая. Отдам. Всё отдам, потому что не жадина. Потому что не люблю себя и мне вообще ничего не принадлежит. Отдам всё, лишь бы общество вдруг про

меня чего такого не подумало. Даже если я и не хочу отдавать, даже если я и правда такая, как оно подумает, — я всё равно отдам. Пусть подумает так, как принято думать о нормальных людях.

Вы уловили суть этого абсурда?

Как часто на детской площадке молниеносно взрослыми решается вопрос — забрать силой у **своего** ребенка **его** игрушку, лишь бы какой-нибудь посторонний папа Васи не сказал, что ваш ребёнок, например, жадина. В переводе — что **вы воспитали** жадину. В ещё более детальном переводе, что вы — **хреновая мать**.

Нет! Подождите, не думайте так. Я крутая мать. Сейчас я применю силу и всё отберу. «Держи, очень важный для меня посторонний Вася. Играй. А ты не реви, как жадина, мой неважный родной ребёнок». Фу… Премия «родитель года» — ваша. Ура! Или не ура?

Итак, страшная правда о матери двоих детей Любе @love_enot!

Я всегда говорила, говорю и буду говорить своим детям: «Ты не должна ни с кем делиться, если ты этого не хочешь».

Хотеть делиться — это круто. Делиться от ощущения безысходности — полный провал.

Вы ведь видите разницу?

Я обожаю наблюдать за этими процессами выбора в голове у своих детей. Быть доброй и участливой не по инструкции, а из личного желания. Делиться и получать от этого удовольствие, а не чувствовать себя ущербным и униженным.

> Ребёнок, который растет не под лозунгом «нужно делиться», ощущает гораздо больше, чем просто спокойствие за сохранность своей игрушки. Он ощущает уважение к себе. Свободу своего выбора. Вообще возможность выбора в целом. Ощущение защищенности от внешних спонтанных событий и факторов, от чужих желаний.

Я не должен любому человеку по его первому запросу и прихоти отдавать дорогую для себя вещь. И пусть этой вещью будет сломанная машинка, ободранная кукла или мягкая игрушка, которой сто тысяч лет. Кто вообще определяет эту ценность, кроме него самого?

В мире ценностей ребёнка нет айфонов и золотых часов. Его мир привязанностей состоит из лопаток и резиновых уточек. Зачем же тогда вы орёте, что «это всего лишь старая вонючая машинка, не будь жадиной и дай ты эту ерунду поиграть Васе».

Не обесценивайте его эмоции и дорогие ему предметы. «Отдай, какая тебе разница». Пусть он сам решит, есть ему разница или нет. А если она есть — дайте ему право на это мнение. Почему кто-то «должен делиться», если он не хочет.

А если я подойду к вам на улице и попрошу ваш телефон? И даже не позвонить (хотя и для этого я уверена многие не готовы отдать свою любимую игрушку взрослых), а просто попользоваться? На какое-то время. Ну поиграть. Мне просто интересно, я хочу! Вы дадите? Конечно же, я знаю правильный ответ.

А машину? Ну хочу я поиграть с вашей машиной. Хочу и точка! Буду плакать и орать. Ну дайте. Вы жадина, что ли? Говядина? Почему не даёте-то тогда?

Машина ценна для вас. А резиновая утка ценна для вашего ребенка. Почему вы берёте на себя ответственность решать за него и более того — отбирать силой? И опять же ради чего? Ради отработки роли в этой бесконечной постановке «общественное мнение, гляди на меня, я сделала всё, чтобы тебе понравиться»?

Но давайте, может быть, поработаем не на благо чужих людей, а для своего близкого человека. Понравьтесь ему. А лучше даже — понравьтесь себе. В роли мамы, которая уважает интересы своего ребёнка. Ведь он на вас смотрит. Он в вас верит. Он максимально зависим от вас и от ваших решений. Вы для него целая вселенная. И когда твоя вселенная унижает тебя и обесценивает на корню ради посторонних эмоций — это очень грустно. Невыносимо.

В каждой ситуации первое, что делает ребёнок, — ищет глазами маму. Ждёт её реакцию, поддержку. А поддержка так грубо и неожиданно уходит на другое поле.

И всё это даже глубже, чем история про «делиться». Она очень близка к тем самым ощущениям, связанным с любовью к себе. Эти странные шаблоны проросли в нас и напрочь отрубили дороги к своему «я». Имею ли я право решать сам или нет? Могу ли я послушать себя в ситуации, когда забирают мою любимую вещь? Имею ли какое-то значение? Кому принадлежит право выбора? Почему не мне? Насколько тогда вообще ценно моё мнение? Способность слышать себя, то самое «а как мне», которого безуспешно добиваются от нас, взрослых, психологи — рождается или убивается в том числе в этих детских ситуациях. Когда ты ничего не решаешь, когда «тебя не спрашивали».

Громче всех на площадке слышно именно родителей: «Ты чё, жадина?» — кричим мы, как бы выгораживая себя перед окружающими (мол, я-то не такой).

Но подумайте, даже если все вокруг решат, что ваш ребёнок

«жадина», разве планета от этого остановится? Ваш ребёнок лично для вас станет хуже? Сомневаюсь. Если кто-то на площадке хочет отобрать игрушку у моего ребёнка — я наблюдаю. Если вижу, что присоединяются взрослые и начинают давить этими любимыми идиотские фразами — подхожу и спокойно, но чётко говорю свою позицию: «Не хочешь — не делись. Ты никому ничего не должна. Никого не слушай и решай сама». Ни с кем не споря и никому ничего не объясняя, я обращаюсь только к своему ребёнку. Просто подтверждаю, что я её поддерживаю. Показывая свою позицию кричащей на неё бабушке через свою поддержку, а не через спор с этой самой бабушкой. На её установки мне абсолютно всё равно.

> Вы должны быть поддержкой своему ребёнку. Только вы и только сейчас растите в нём личность. Сильную, уверенную в себе личность. Или забитую жертву, обязанную всем и всюду.

Это невозможно крутое ощущение, которое я несу с собой уже 32 года моей жизни. За моей спиной стена из моих взрослых. Родителей, которые в меня верят и в первую очередь поддержат именно меня, а не дешёвый авторитет общественности. Я всегда знала, что, если меня обвинят в самых страшных пусть даже на 100 % очевидных грехах, мама никогда не поверит вслепую, а всегда сначала выслушает меня. Это очень крутая опора — понимание, что твоё мнение и видение ситуации важно для твоего взрослого.

* * *

Как донести до ребёнка, что в любых ситуациях и на всю жизнь ты — его опора?

Просто стать ею. Всегда. Везде. И при любых обстоятельствах.

«Я сейчас заберу тебя у мамы, если будешь себя плохо вести», — комментарии незнакомцев, от которых даже некоторые мамы впадают в ступор.

«Люб, а что отвечать в такие моменты?» Как что? В идеале не нужно отвечать незнакомцу вообще. Он тут как бы ни при чём, даже если он решил иначе. Объясняться с ним вы не должны.

Но вы должны чётко сказать своему ребёнку (так чётко, чтобы посторонние педагоги-помощники тоже слышали), что даже если он себя будет суперотвратительно вести — никакой левый дядька ни за что на свете его у вас не заберёт. Это просто факт. А если только кто-то пошевелит пальцем — сразу же уедет в полицию.

Я знала, что меня никогда и ни за что на свете не заберут даже внезапно высадившиеся на землю инопланетяне. И боялась бы в этой ситуации я разве что за них.

Ощущение тыла. Уверенность в том, что тебя любят не только в определённых ситуациях. Что тебя примут, даже если ты ошиблась. Это то, что 100 % помогало мне по жизни. Где бы я ни находилась. Прекрасное ощущение.

* * *

Знаете, в чём парадокс? Ксения — мой первый ребёнок, который рос в этой теории «не должна делиться, если не хочешь» — просто обожает отдавать. Дарить. Отламывать шоколадки. Снимать с себя кофту, если кто-то замёрз. Меняться игрушками, если кто-то рядом грустит или просит. Потому что она получает от этого истинное удовольствие. Она делает свой выбор, а не действует из-под палки. **Фраза «нужно делиться» порождает только комплексы, а не искреннюю доброту и щедрость**. У моего ребёнка нет никакого внутреннего протеста, ей не хочется защищаться и защищать своё имущество/игрушки/еду. Она совершенное спокойна. Она уверена, что за неё никто не решит силой или обесценивающей фразой. И как же приятно наблюдать за этими откровенными благими поступками своего маленького человека. Поступками от души, а не «по инструкции».

Так много шаблонов, которые проникли в нас однажды незаметно и жили в голове долгие годы. Выросли вместе с нами и плотно засели в каждом коридоре наших мыслей. Но только мы сами и прямо сейчас способны что-то поменять. Я называю это **взять ответственность за свою жизнь**.

Не перекладывать свои проблемы на баги советского воспитания, проблемы в семье, обесценивание своих детских желаний и материальные блага. Безусловно, это очень удобно — переложить ответственность и плыть по течению. Брать в руки вёсла и грести самим, конечно, куда сложнее. Но за качество жизни тут отвечаете вы сами. Вы сами выбираете маршруты только тогда, когда гребёте.

Мне часто пишут просто невероятные сообщения взрослые девочки, уже мамы. «Люба, меня систематически бьёт муж. Но я знаю почему. Он у меня не плохой. Просто всё мое детство родители обесценивали мои эмоции и интересы, не особо умели выражать свою любовь. Не говорили мне ничего ласкового, не хвалили. Вот и я теперь не люблю себя. Совсем. Поэтому мой муж это чувствует и периодически на мне срывается, бьёт».

Вы думаете это шутка? К сожалению, нет. Это только одно из тысячи сообщений, которые врезаются в мой мозг и все они на тему «я не хочу брать ответственность за свою жизнь» и переложу её на события тридцатилетней давности. Во всём виноваты родители. Ну ладно, что ж теперь. Пусть муж бьёт…

А ещё я всех оправдываю, потому что я всем должна, а себе — нет. Муж не плохой. Это просто со мной всё не так.

* * *

Будьте настоящей. И тогда у вас будет шанс жить не в придуманном розовом мире, а в реальной жизни.

«Люба, вам очень повезло! Ну такое это чудо, что вам достался такой вот заботливый Мишка!»

Хмммммм))).

Ну я так-то тоже ничего. Правда, я вот точно «досталась» ему и достаюсь до сих пор))).

Но если серьёзно, почему все любят говорить о личном словами «досталось», «повезло»… Мы будто все в очереди стояли… на выдачу)). Так-то я сама его выбрала. И сама позволила выбрать меня. Я сразу расставила свои границы допустимого, а он — свои.

Я ещё на берегу показала все свои лучшие стороны: неконтролируемые психи, спонтанные приступы неадекватности, желание быть везде и сразу. Я выбрала его, а он выбрал меня. И это не разово, это процесс. Который продолжается до сих пор. Мне кажется, всё закономерно.

И да, все были удивлены одному ответу в сторис. И мы однажды собирались разводиться. Ну ребят, камон))). Будьте уверены, у всех нас имеется подобный опыт))). У кого больше, у кого меньше, но все мы люди, и каждый в своём росте прошёл через это.

И опять же — ваш выбор. Только ваша ответственность. Вырасти, уйти или остаться там. Показать себя настоящую или долго притворяться кем-то другим при общении с новым человеком, а потом грустить/пилить мозги, что человек не делает того, что вы хотите, или не воспринимает вас. А вы — где?

Легко комментировать жизнь других. Им всем «повезло». У них море, деньги, муж, самолёт.

Да нет же))), они просто взяли на себя ответственность и погнали.

* * *

Безусловно, у всех нас могут быть разные стартовые наборы. И у каждого точно есть те или иные «комочки обиды», которые мы вытаскиваем из своей детской души. И дети наши будут вытаскивать. Невозможно быть идеальными. Но дорогу осилит идущий. В наше время бесконечных возможностей в получении информации и поддержки — просто страшно читать про такое равнодушие к себе.

Берите вёсла, гребите. Меняйте свою жизнь. Пока вы живы, у вас есть для этого всё! Подумайте о будущем ваших детей. Они сто процентов будут перенимать формат отношений в собственной семье. Вы им этого желаете?

Но для начала — просто подумайте сами о себе. Полюбите себя. Оцените себя сами. Найдите классную медитацию, докопайтесь до маленького ребёнка внутри вас. Дайте ему то, чего ему когда-то не хватило. Долюбите. Дообнимайте. Разрешите себе баловать себя. Только не сидите сложа руки. Не пускайте всё на самотёк. Жизнь одна. Живите как хотите! Возьмите на себя ответственность за свою **единственную жизнь**.

Огромное спасибо моим родителям за то, что, несмотря на всё давление времен, невозможность избежать системы в садах и школах и абсолютное отсутствие путей изучения психологии человека, они вырастили во мне серьёзный, нужный внутренний стержень уверенности в себе. Уверенности в своей нужности. Уверенности и спокойствия.

Я всегда знала — с любой проблемой я могу прийти домой. Я всегда была уверена, что меня **тоже выслушают**, даже если за меня информацию уже изложил кто-то другой. Будь то директор школы, учитель или царь всея Руси. Моё мнение им было важно!

Первостепенно важно. Они во мне не сомневались, и я это чувствовала всей душой. Родители мне доверяли. Я была ещё ребенком и мало понимала ценность этого отношения, но я, безусловно, чувствовала безграничное доверие взрослых к тому человеку, которого они создали. Важность его взгляда на ситуации. И это доверие не хочется подводить.

В старших классах все родители моих подруг были уверены — мы ночуем друг у друга, потому что готовим школьную стенгазету. И только мои родители знали — мы в ночном клубе. Я не хотела обманывать. Я знала, что могу рассказать. Более того, если что-то пойдёт не так, я всегда смогу им позвонить и попросить помощи. Без долгих объяснений, каким образом локация со стенгазетой переместилась в клуб.

Меня ни разу в жизни не проверяли на сигареты (дыхание/сумку/куртку). Хотя абсолютно все мои подруги курили, и я уверена, запаха было не избежать. Папа однажды только спросил:

«Люб, ты не куришь?» — «Нет, пап, такая вонь, бесит». И я правда никогда не начинала курить. Это был не запретный плод. Меня к нему не тянуло. И скрывать не хотелось. И пробовать, в целом, тоже. Со мной просто когда-то поговорили. Без угроз и страшилок. Рассказали, как и что. Сказали, конечно, что «это твоя жизнь, и рано или поздно мы тебе в этом вопросе будем не указ… В общем, лучше подумай сама, стоит оно того или нет». И мне снова пришлось подумать самой. А это очень полезно.

Доверие родителей — оно так мощно прорастает в нас.

Когда-то я одна переезжала в Новосибирск. Девочка из маленького городка с 500 рублями на неделю жизни в незнакомом большом городе. Но меня ничего не ломало. Потом Петербург — и мне снова было спокойно. Внутри себя я всегда и везде чувствовала, что не одна.

Я так чётко помню один момент из детства. Я была маленькой, лет пять. Папа начал ругать меня за что-то, а потом в ходе разговора понял, что был не прав. И тут же сказал: «Извини, дочь. Я был не прав. Извини». Меня это так поразило. Взрослый человек просит у меня прощения. Честно признает, что может быть **тоже** не прав и что взрослый — это не царь и бог априори. А ребёнок не малявка, которая ещё ничего не значит. Тот момент в детстве был для меня очень показательным. И важным.

Прошло почти 30 лет, а я до сих пор вспоминаю этот момент, и слёзы на глаза наворачиваются. Спасибо, пап. Ты крутой.

* * *

Когда я была маленькая, мы ходили одни на болото и жарили там картошку. Чаще всего доставали её досрочно. Когда мы её ели, она хрустела. Вся.

Когда я была маленькая, на этом же самом болоте я провалилась зимой под лёд, прям в шубе. Подружка вытащила. Её мама была нам несказанно «рада» и долго сушила феном и меня, и шубу.

Когда я была маленькой, папа привязывал санки к машине и катал меня по дачному посёлку. Однажды привязал их к нашей собаке. Она разбежалась и «врезала» меня в столб.

Когда я была маленькой, мы перелезали с друзьями через забор детского садика, и я повисла на штыре вниз головой. Благо не на самой себе повисла, а на шубе. Интересно, а это одна и та же удачливая шуба была? Снял меня мимо проходящий впечатлившийся дяденька.

Когда я была маленькой, я могла легко отличить воздушку от

охотничьего ружья, удочку от спиннинга и собрать все виды съедобных грибов в лесу. Могла спать в палатке и сидеть вечером у костра. До сих пор от этих воспоминаний у меня мурашки и чистейшее блаженствао.

Я бы и сейчас с удовольствием перелезла через какой-нибудь забор, поела сырой картошки в приятной компании и поплавала на детском плоту.

Слава богу, самое важное в моём мироощущении не поменялось с возрастом, не зачерствело и не ушло под маску взрослой предвзятости.

* * *

Итак, что имеем.

Один из главных шаблонных страхов в нашей голове «что подумают люди» — сейчас совершенно не актуален.

Потому что людям, которые постоянно думают гадости про окружающих, никогда не угодить.

А все остальные заняты своей жизнью и оставляют вам право быть не похожими на них, быть собой. И это прекрасно.

> У каждого из нас есть некоторые баги и шаблоны советского воспитания. Очень удобно плыть по течению и обвинять во всех текущих проблемах именно их, эти события тридцатилетней давности. Но гораздо круче взять ответственность за свою жизнь на себя и самим выбрать курс. Берем вёсла и гребём, товарищи.

Выпишите наиболее частых тараканов из своей головы и подумайте: а так ли они актуальны и важны? Не мешают ли они вам жить счастливой жизнью?

Один из любимых таракашек, изгнанных мной раз и навсегда, — «нужно делиться». Не нужно. Хотеть делиться — прекрасно. Делиться от безысходности — никогда.

А сколько их еще? «Хорошенького помаленьку», «ну мало ли, что ты хочешь»… Знакомо? Зачем они нам? Лично мне от них плохо. А вам?

Глава 3. Детей не воспитать словами

Детей не воспитать силой. И не воспитать словами. «Так Люба говорит». Если кто в теме этого милого ролика на Ютубе.

А чего ж тогда делать, спросите вы? Чем тогда будем воспитывать? Как говорит один любимый мною автор: «„Любить нельзя воспитывать“, — запятые каждый расставляет сам». И в этом высказывании я вижу огромную долю истины.

Как часто мы, взрослые, удивляемся, что вот вроде объясняешь детям, объясняешь — а делают они всё равно всё наоборот. С близкими не так общаются. Реакции их никак не совпадают с правилами хороших манер, о которых мы вроде бы исправно и регулярно вещаем.

Почему же не клеится?

Главная «воспитательная» мера, которую понимают и охотно впитывают наши дети, — наш собственный пример. **Мы сами.** Мы настоящие, а не на публике.

Безусловно, наши слова, длительные разговоры с ребёнком и красивые умозаключения играют свою роль. Это тоже как бы инструмент. Но только как бы. Он никогда не сработает, если поступки наши идут вразрез с теми самыми умными речами.

Это как объяснять человеку, что курить плохо и вредно, но при этом — стоять и курить. Мы часто рассказываем детям, что нужно уважать близких, ценить их и бережно относиться друг к другу. Но так ли мы ведём себя в своей собственной семье? Именно в семье. А не в компании друзей и вообще посторонних людей. Там-то понятно, мы для всех милые и хорошие. Уважительно ли обращаемся к мужу? Насколько благодарно воспринимаем тепло близких и как ведем себя в бытовых спорах? Бережно ли относимся друг к другу? Ценим ли мы сами так, как учим ценить наших детей?

Дети очень чётко копируют именно атмосферу общения, манеру поведения с самыми родными и близкими людьми. Не когда мы в гостях, а когда мы дома, наедине друг с другом. Какие мы без зрителей? Как мы поддерживаем друг друга в сложных ситуациях?

Как показывает практика, мы, родители, не хотим ничего решать. Сами с собой. Мы ведь уже взрослые. И важные. Как будто.

Плюс это всё опять про ответственность. Снова надо её брать и всё такое. Мы просто хотим воспитывать наших детей. И чтобы всё было чётко.

Как часто я читаю в Директе сообщения со страхами и сомнениями. «Если ребёнка так сильно любить и постоянно говорить об этом — он совсем обнаглеет!» или «если дарить игрушки без повода — он не будет их ждать и ценить».

Ей богу, снова как про дрессировку. Встань, полай и помычи… и сами помните, что получи. Сорри, что-то навеяло))).

Мы, взрослые, упорно накрываем наших детей огромным колпаком из своих страхов.

«Мы подарим, а ребёнок не оценит». Вот они, полезли те самые комплексы — **оценка**, обида за недополученное. Вы дарите, чтобы вас оценили? Или чтобы просто порадовать? Очень часто дети, переполненные эмоциями от радости подарку, не успевают сразу ни поблагодарить, ни вообще что-либо сказать. И вот тут начинается. Любой уважающий себя родитель обязательно должен испортить эффект от подарка воспитательно-

дрессировочными мерами.

«Где твое спасибо? Не слышу! Сейчас отнесу обратно в магазин. И вообще больше ничего тебе не подарю». Жажда оценки наряду с комплексами делает своё гадкое дело. Не оценил — не получил. Мы вроде бы и рады просто подарок подарить, но инструкции — они такие инструкции…

Извините-простите все, кто твердо верит в то, что любить нужно дозированно… Я по другую сторону баррикад. Я твёрдо уверена, что человека невозможно испортить любовью и её количеством. Никогда! Ни за что. Только наоборот. Забота, внимание, трепет и уважение — не могут сыграть с вами злую шутку. Все эти страхи «перелюбить детей/избаловать любовью» — как тараканы, о которых мы говорили в прошлой главе. Стереотипы, нет которым ни одного подтверждения.

Как? В семье, где мама и папа любят и уважают друг друга, ребёнок может неадекватно реагировать на любовь? Огрызаться, стать грубым и «начать пользоваться добротой» своих близких людей? Маленький человек, которого искренне любят, не может вдруг стать плохим. Скопировать нотки взаимодействия двух главных в его мире взрослых — безусловно, может. Но просто так ничего не бывает. Оправдать эту ситуацию «вот я так и говорила, надо меньше баловать и быть строже», конечно, легче. А вот решить её по-настоящему и признаться себе кое в чём… Стыдно и лень.

Как же всё-таки вы реагируете на внимание мужа? Отталкиваете на бегу или обнимаете в ответ? Какую модель отношений вы показываете своим примером? Как реагируете именно на **его** подарки? Цените ли внимание? Или всё воспринимаете как должное? Как ведёте себя в минуты, когда он не разделяет вашу позицию? Уважаете любое его мнение в споре?

Если проследить за собой, то можно найти очень много ответов. Если только захотеть… можно в космос полететь))). И выкинуть в мусорку очень много страхов и боязней любить и дарить любовь.

Будьте уверены в своих детях. Ну с чего вдруг ребёнок станет таким гадким и избалованным, как в этих ваших страхах или рассказах соседки? Дети невероятно крутые. Они такими уже рождаются. Просто не забывайте, что 24/7 мы «воспитываем» своих детей только своим поведением. Если вашим страхам найдено основание — измените что-то в собственном поведении. А любовь продолжайте дарить. Ещё больше.

Про подарки… Дрессировка вроде «скажи спасибо, неблагодарное дитя», конечно, сделает своё дело. Даже медведя можно научить кланяться в ноги. Но будет ли он благодарен в

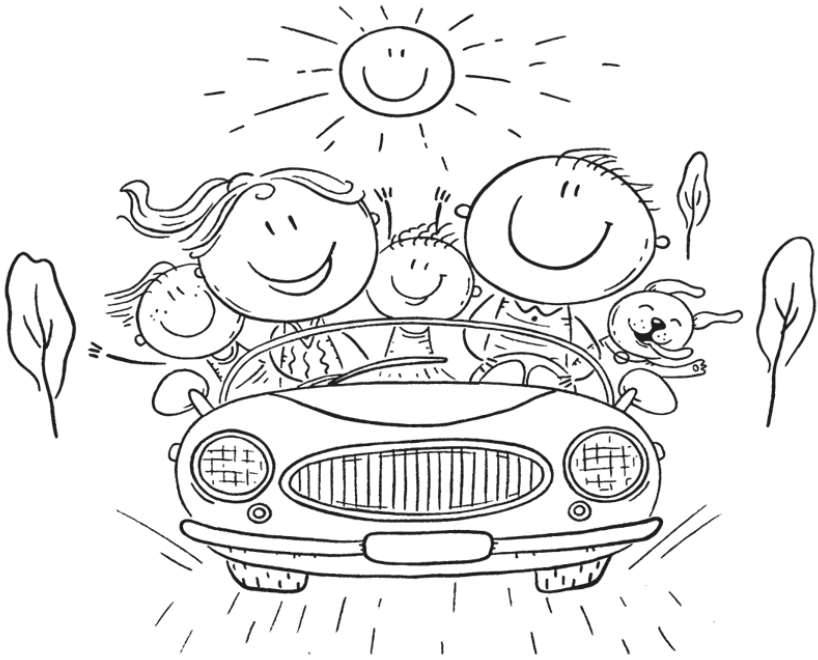
этот момент?

А ваш ребёнок? Будет ли он счастлив? А когда станет взрослым — как он будет воспринимать подарки? Как вещь, за которую ты что-то кому-то должен сделать. Как минимум долго и правильно благодарить. Часть взрослых людей реально чувствует, что подарки — это унизительно. Но не понимают, почему у них такие ассоциации.

По некоторым исследованиям учёных, большинство взрослых людей не успевают **чувствовать радость**, восторг и свои **реальные** эмоции от подарков, которые им вручают. Потому что их перекрывают навязанные схемы первостепенных **правильных** действий. Сначала скажи спасибо. Сделай правильное лицо. Не забудь повторить пару раз, как ты рад. Очень рад. Убедись, что вторая сторона точно тебя услышала и удовлетворена твоей реакцией. И прочее бла-бла-бла…

Эта дрессировка снова лишает нас настоящих эмоций. И вот вроде мы сделали всё как надо, вроде человек принял наши благодарности. Но момент уже упущен. Всё уже не то. Подарок? Какой подарок? Мы лишили себя самого интересного момента. Мы снова не знаем: «А как нам? Нам понравилось? Мы были счастливы?» Мы просто не успели понять. За всей этой церемониальной мишурой.

Дарите любовь от души. Подарки, внимание, заботу. Не за спасибо. Не за реакции и дрессировку определенного поведения. Будьте уверены в своём ребёнке, и тогда он это оценит. Доверяйте ему. Позволяйте ошибаться, ведь он не робот. Позволяйте забывать сказать иногда «спасибо». Прочитайте благодарность в его глазах. Неужели этого вам недостаточно? Обсудите это чуть позже. Не отнимайте у него детство. А если корень проблемы в том, что вам такого не позволяли — позвольте наконец сами себе. Позвольте себе ошибаться, забывать о рамках и схемах в тот момент, когда захлёстывают эмоции. Проживите их и почувствуйте. Разрешите себе быть человеком. С сердцем, а не только с головой. Этим мы и отличаемся от роботов. Пока ещё отличаемся.



На этом можно было и закончить главу. **Воспитывайте себя, тогда и детей воспитывать не придётся.** Но! В этой главе появляется настоящая ложка дёгтя. Самая спорная тема и бесконечное яблоко раздора в моем Инстаграме.

Речь пойдёт про инструмент воспитания, который, к сожалению, до сих пор так любят и применяют в некоторых семьях.

Физическая сила!

Как бы мы ни оправдывали и ни прикрывали эти действия «просто шлёпнула/просто дала подзатыльник»… просто, просто, просто… Это всё совсем не просто. И к реальному воспитанию детей это не имеет совершенно никакого отношения. Это банальное насилие.

Начнем сей душещипательный разговор с примера. Тысяча сообщений, написанных, как под копирку, звучат так: «Люба, Вы не правы. С некоторыми детьми воспитания физической силой не избежать. Вот, например, мой ребёнок постоянно выбегает на дорогу. Сто раз ей говорила: „Нельзя, нельзя, нельзя!“ Объясняла, всё как вы говорите. Но нет же! Ничего не понимает. Вчера вот снова без меня полетела на дорогу во дворе. Я так испугалась, догнала и отлупила её. И ей сразу же всё стало ясно».

Последняя фраза — это просто кровь из глаз. Какой смысл

заложен в фразе «сразу же всё стало ясно»? Но давайте по порядку.

Во-первых, очевидно ведь, что набор фраз, которые работают с одним ребёнком, не обязательно будут работать с другим. Нет универсальных инструкций по применению ко всем детям.

Если ваш ребёнок к трём годам знает всё о невероятных способностях прыжка из кустов матери-пантеры, которая отовсюду спасёт, если он знает, что любой хаос вы решите в режиме курочки-наседки. Если вообще маленький человек живёт третий год и не ощущает своей зоны ответственности. Точнее, взяв все решения и последствия на себя, вы лишили его этой возможности. Чего ж вы тогда хотите? Конечно, спустя пару-тройку лет в режиме «я спасу тебя, ты можешь ни о чём ни думать» волшебная фраза, сказанная какой-то там мамой Любой, не подействует на вашего ребёнка. Она подействует только на моего.

Ксеня знает, что на дорогу нельзя выбегать не потому, что просто «нельзя, там машины». А потому что: «Ксень, если ты выбежишь на дорогу — я тебя уже не спасу. Машина сильнее меня и быстрее. И как бы я тебя ни любила, исправить я уже ничего не смогу. Поэтому, если ты считаешь это нормальным, — беги, пожалуйста. Но там может случиться очень страшное. Ты теперь

это понимаешь, думай и решай сама». Выбор и ответственность. В этот момент Ксюша понимает — мама не шутит. Потому что мама делится своими искренними переживаниями, а не просто **орёт** и не просто **запрещает**. Уже, кстати, сто раз писала об этом в своем Инстаграм. Ну неужели вам не кажется, что слово «нельзя» — это зачастую самое бесполезное слово в мире. На мой взгляд, слово с максимально обратным эффектом действия. Вот мне сейчас в мои 32 года скажи «нельзя». И что я почувствую? Конечно же, сразу захочу проверить. Что значит нельзя? Почему нельзя? А точно нельзя? Может быть, мне все-таки можно? Извините, но это правда.

Поэтому я считаю, что слово «нельзя» вообще не работает. Работают только выбор и ответственность.

Когда ребёнок понимает, что произойти может всё, что угодно, и твою попу уже не прикроют — вот тут-то и включается голова.

И это очень важно. Если сейчас этот процесс не запустить, потом и в 40 лет можно не дождаться его запуска. Инфантильные мальчики и девочки ждут, когда все решения в их жизни будут приняты кем-то другим.

Вернемся к ответственности. Почему Ксюша реально верит и понимает, что я не шучу и не преувеличиваю, когда говорю про опасность и только её зону ответственности. Ксюша получает свой опыт. Получает его постепенно, в рамках текущего возраста.

Я наделяла её ответственностью за свои решения там, где могла. За перевернутый на себя суп. За вылитый чай. И ещё за многое другое. Задача родителя сделать так, чтобы рядом с ребёнком не стоял кипяток. Но не кружить как коршун, постоянно повторяя: «Аккуратно, это горячее. Не маши руками. Не шевелись. Не дыши. А лучше вообще не пей, а то прольёшь».

Наше дело дать пролить. Не специально, конечно. В естественной среде. А она у детей случается с вероятностью 99 %. Опять же, если не помещать их в материнский вакуум. Даже тёплый суп, вылитый на себя, — мало приятного. Но человек в этой ситуации поймёт и проанализирует — мама не спасла. Было противно и как-то по-дурацки. Он сделает выводы. И больше не будет танцевать за столом.

Самые отверженные ребята, а в моей семье есть и такие, возможно, сделают выводы не с первого раза.

Но они 100 % их сделают.

Ваша задача — просто быть рядом. И не отбирать возможность прожить эти моменты.

Так рождается личность. Интересная и самостоятельная. Так прощупывается причинно-следственная связь. В падениях с

самоката, в «я пойду в сандалиях по снегу». Но не в вашем решении «переобуть силой», потому что это максимально тупо и вы просто затормозите прогресс, на мой взгляд, он больше заключается в том, чтобы «дать пройти в сандалиях по этому самому снегу». Так рождаются мысли, так приходит обратная связь на свои решения и позицию, так приходит понимание, что последствия могут быть разные. В том числе, что они могут быть достаточно неприятные. А порой даже и непоправимые. И зависят они — от **тебя самого**.

Из кустов никто не летит. Хотя мог бы. Силой в шапке, валенках, ревущего и в соплях — гулять никто не выводит. Ведь тогда вам на следующий день придётся делать всё точно так же. Всё снова нужно будет делать за ребёнка. А ещё чуть позже нужно будет передать готового человека жене или мужу и рассказать, по какому расписанию кормить и выгуливать. Потому что человечек не будет готов для самостоятельных движений.

Конечно же, мои дети знают, что за ними стоит та самая стена из родителей. Тыл, защита, да и ладно, чего уж греха таить, мамашка, которая в любую минуту бросится сдувать пылинки и отстреливать всех обидчиков.

Но пока мамашка держит себя в руках — дети знают ещё вот что: мы их очень уважаем. И даём проживать свой личный опыт и свою жизнь. Даём пробовать принимать текущие решения, будь то выбор не стыкующегося между собой наряда или выход голышом зимой на улицу.

> Единственная возможность обеспечить своим детям безопасность — это научить их думать, позволив понимать и прощупывать причинно-следственные связи, позволив поймать последствия своих решений. И это очень важно, начиная именно с возраста 0+.

Изоляцию и мягкие стены, конечно же, можно устроить. До поры до времени. Бегать за ними на дорогу, прыгать из кустов, кормить с ложечки и постоянно держать за руку. Но что будет дальше? Вероятно, настоящий ахтунг.

Итак, мы примерно уже поняли, почему один метод не действует сразу на всех детей. У каждого ребёнка за спиной разный набор ощущений и опыта. У кого-то его просто нет.

Переходим к самой апофеозной части сообщения подписчицы — «отлупила, и она сразу всё поняла».

Честно, это мой личный ад. Пожалуй, единственная тема, где я не умею быть толерантной, — насилие. А я уже говорила, что считаю любое применение силы, будь то «лёгкий шлепок», хлопок или иное, подавлением человека насилием и не меньше. В некоторых странах на законодательном уровне такие эпизоды приравниваться к изнасилованию.

Говорила, говорю и буду говорить — бить детей ужасно. Плохо. Мерзко!

Думать, что в этот момент ты этим что-то объясняешь, — полное заблуждение!

На самом деле есть два типа родителей, которые применяют физическую силу в воспитании детей:

1. Бьют, совершенно заблуждаясь, что это реальная воспитательная мера.

2. Бьют, честно отдавая себе отчёт в том, что это от **бессилия** и нехватки слов. И воспитания тут, конечно же, ноль.

В первом случае всё очень сложно. Во втором — дорогу осилит идущий. Понимание проблемы — это уже путь к её решению.

В формате книги тяжело (невозможно) провести статистический опрос, но давайте это будет просто разговор по душам. Причем с самим собой. Вспомните, проанализируйте,

представьте, когда/если бы вас били/шлёпали/ставили в угол в детстве (а что-то мне подсказывает, что наше поколение максимально подвергалось этим методам воспитания), что вы при этом чувствовали?

Неужели в этот самый момент шлепка ваш мозг реально начинал работать на 1000 %? Вы вставали в угол, и вдруг на вас снисходило озарение! «Аллилуйя! Я прозрел! Как же я был не прав. Ударь меня ещё, сигнал пропал. Вот так! Теперь совсем понятно».

Так что ли? Конечно же нет. Тысячу раз нет. Ребята, мы ведь все уже взрослые люди. Выкиньте из своей повседневности эти слепые шаблоны.

Мы портим жизнь себе и своим детям. Портим на долгие годы вперед.

И если вы сейчас не хотите ничего менять и говорите «нас били и ничего же, выросли» — мне вас очень жаль. Очень. Не читайте, пожалуйста, дальше эту книгу. До вашей планеты мне никогда не долететь(((.

Итак, если всё же немножко, совсем капельку подумать. Что же вы чувствовали, стоя наказанным в том самом углу после той самой затрещины? Я думаю, примерно это, причем всё и сразу:

- ♦ унижение;
- ♦ обиду;
- ♦ предательство;
- ♦ страх;
- ♦ боль;
- ♦ сильную душевную тревогу;
- ♦ непонимание (за что ты так со мной, мой родной, любимый человек?).

Это и только это — единственный реальный спектр эмоций после любого насилия. Тем более после насилия **большого** над маленьким!

Никакого воспитательного элемента тут нет и быть, конечно же, не может. Только страх. Насилие оно и в Африке насилие. Это обычное подавление. Применение силы. Здесь и сейчас. Когда нам, взрослым, не хочется долго думать. Когда просто можно как следует махнуть рукой. И всё «решить». Так глупо, так бесполезно «решить», но не объяснить. Понимаете?

Что самое дурацкое в этой ситуации, подавляющее большинство детей засовывает эти эмоции из списка выше очень-очень глубоко. Максимально поглубже, потому что ребёнок слишком нам предан. Родитель — есть **Бог**. Отдай в детский дом, откажись, бей, не приходи. Всё равно будет любить и ждать. Увы. Маленькая раненая душа всё равно будет продолжать верить в

своего Бога. В маму. И даже когда сердце щемит, в углу ли ты стоишь или в слезах после хорошей взбучки — оно продолжает идеализировать родителя и засовывать все глубже предательские чувства обиды и ощущения несправедливости. Поглубже, глубже и ещё глубже.

Большинство из нас так и занимается этим погребением взрослого предательства всю жизнь. Не хочется разбираться. Не хочется признавать.

Как ведь плотно это в нас сидит! Растёт вместе с нами и так явно потом проявляется. В комплексах, страхах, нелюбви к себе, в абсолютном самообесценивании и, конечно же, в физиологии… Даже во взрослые 30 лет страшно это вытаскивать, что уж говорить о детском возрасте. Хотя любой специалист поможет затянуть вам эти душевные дыры, просто нужно принять решение. И пойти. И открыть рот. А там само польётся. Но кстати, чаще всего льётся из глаз. И это тоже выход, скажу я вам. Потом летишь по жизни как облачко.

Ещё важно понимать, что никто не идеален. И не нужно стараться быть шаблонными родителями-роботами. Не смотрите по сторонам. Там всегда лучше и трава у всех зеленее. Но это абсолютно не так. **Смотрите внутрь себя и внутрь своей семьи.**

Знайте, взрослые совершенно так же могут злиться, раздражаться и уставать от своих детей. Это нормально! Это обычно. Зачем так много людей пытается это скрыть? Зачем тратят энергию на совершенно ненужные процессы? Очень важно разрешать себе чувствовать и признавать эти эмоции. Тогда злость и усталость под ручку с раздражением не будут копиться в снежный ком.

Но подумайте вот о чём. В минуты отчаяния и стрессовых ситуаций, в те самые моменты, когда вам страшно за ребёнка, попробуйте не орать на него и не бить от вашего бессилия, а поступить честно. Выпустить свои настоящие искренние эмоции наружу, а не просто сорвать злость ударами. Возможно, расплакаться… уверена, что именно этого вам хочется большего всего в такие моменты.

Покажите это. Покажите, как вы устали оттого, что вас не хотят слушать и слышать. Что не обращают внимания на ваши просьбы и доводы. Покажите, как вы по-настоящему **испугались** за жизнь своего малыша, который выбежал на дорогу. Покажите это, не выражая свой испуг агрессией, а поступая как близкий со своим родным человеком. Без масок. Открыто.

Неужели ваш ребёнок не заслужил именно такого честного отношения?

Более того, я уверена, что именно эта реакция несёт самый

крутой воспитательный эффект. Когда НЕ в угрозах, а в реальных эмоциях и чувствах своей мамы (пусть это слёзы и страх) ребёнок видит, что могло произойти непоправимое. Именно тогда он начинает вам верить. Именно тогда он понимает масштабы и серьёзность ситуации. А ещё в этот момент он осознаёт, что мама такой же ранимый человек. Мама такой же маленький ребёнок, выросший в большую маму. А не робот и не палач. Мама не просто так это сказала, мама за меня испугалась.

Вы не должны самоутверждаться за счёт своих детей. Иногда, вместо того чтобы надевать шапку силой, когда ребёнок никак не хочет одеваться, нужно просто признать свое поражение. Да. И так тоже бывает. В спорных ситуациях, где я уже ничего не могу сделать, я вижу только такой выход. Но это точно не применение силы.

Каждый раз меня спрашивают: ну а если он не хочет делать, как я говорю, хотя я тысячу доводов привела. Вот что ещё сделать?

И у меня встречный вопрос: а почему вы видите только один исход ситуации? В вашу пользу. Почему всем вашим указаниям обязательно должны потакать? Даже с тысячей доводов? На ваше личное решение часто ли влияет количество доводов оппозиционной стороны? Если вы уже приняли своё решение? Возможно, влияет, но точно не всегда.

В моей жизни с детьми абсолютно также иногда случается вторая сюжетная линия, когда я не смогла убедить, я проиграла. Иногда нужно признать свой проигрыш, а не идти по головам. Это нормально. Ваш ребёнок — тоже человек. А вы мама, а не дрессировщик с кнутом.

С маленькой Ксюшей у нас был период, когда мы неделю не выходили гулять.

Была зима. На редкость снежная и ветреная питерская зима. Вдруг в один из самых обычных дней во время сборов на прогулку Ксюша не захотела надевать шапку. Ни в какую. Ни так, ни эдак. Ни одну из существующих у неё шапок. Просто до истерики. До соплей по полу. До трясучки. И если вы сейчас придумали 1000 и 1 довод для ребёнка, чтобы он надел шапку — просто поверьте мне, за семь дней я придумала их в миллиард раз больше. По моим сценариям мы должны были пойти и за шоколадными круассанами, и нас на улице должна была ждать бабушка, я предлагала поехать в магазин/к друзьям/в батутный центр. Но ничего не срабатывало. На самом деле сразу же после того, как не сработал вариант с бабушкой, я поняла, что это дело будет проигрышным. Мы одевались полностью в зимнее и спускались на лифте до первого этажа. Там нам пыталась помочь консьерж.

Ксюша видела, что другие дети выходят и заходят в шапках, но свою всё равно не надевала. Я понимала, что это не просто так. Нужно подождать. Пережить. Почему-то сейчас это с ней происходит. И господи, сколько же слёз я пролила тогда в нашем коридоре, от ощущения бессилия и своей абсолютной беспомощности. Этот период прошёл сам собой.

Кстати, через пару дней мы поняли, что причиной этой истории был проявившийся чуть позже отит, о котором мы даже не подозревали. Никогда не нужно думать, что ваш ребёнок сумасшедший и неадекватный. Даже если это немножко так, потому что есть в кого))). Необходимо понимать: сейчас такая позиция для него важна. Подбирать аргументы. Но не затыкать силовыми приемами. Конечно же, вы сильнее. Конечно же, можете скрутить в трубочку и хоть шапку надеть, хоть заставить танцевать вальс. Но неужели вы правда этого хотите?

Ещё интересный момент, который я стала замечать в этих сообщениях на тему применения физической силы. Многие девочки, написав бесконечный перечень подробностей непослушания своих детей, пытаются этим как бы сами оправдать свои резкие реакции. Пытаются найти поддержку в моем лице. Почему они ищут эти оправдания? Потому что, безусловно, на подсознательном уровне, даже если порой очень глубоко, они понимают, что поступают странно, не так, как надо.

Во всех этих сообщениях сплошь летят фразы типа: «Ну вот смотри, Люба, ну вот ты говоришь… но я так и делала. Мой ребёнок вообще не реагирует. Не слушается. Ну и как же тут ещё поступать? Оставалось только объяснить силой! Иначе она не понимает». Да уж, а тут, конечно, сразу всё до неё дошло. «Аллилуйя, мама». Ну вы помните.

Скрытый очевидный посыл этих сообщений — «одобри мои рукоприкладства». Благослови на такие же дальнейшие действия. «Я старалась, но у меня был только один выход». Это всё так странно читать. Я не вижу этого выхода. Совсем не вижу. Извините меня, никогда.

Когда я пытаюсь убедить Мишку в том, что ему нужно купить фиолетовую, а не синюю рубашку, и даже тысяча моих доводов не работает, что происходит? Я проигрываю, а он остаётся при своем мнении. А почему? Ответ очевиден — просто он сильнее меня. И я не пойду объяснять ему затрещиной. И вы не пойдёте. А ребёнку объяснять пойдёте. Не потому, что он так лучше поймёт, а просто вы так сможете подавить его. Так быстрее и проще.

Даже если все люди мира посоветуют мне отлупить моего ребёнка, мне будет достаточно одного своего мнения, которое будет против этой меры.

Если вы приняли решение управляться в семье с помощью применения физической силы — берите эту ответственность на себя и живите с ней сами. Не нужно перекладывать её на других. Не нужно ждать одобрения. После поста о том, что я категорически против насилия над детьми в любой форме её проявления, даже самой лёгкой, мне пришло несколько тысяч сообщений. Часть людей делилась своими грустными историями из детства, которые до сих пор болезненно свежи в памяти. А другая часть упорно говорила, что иначе никак. Но в каждом сообщении второй группы между строчек была мольба об оправдании своих поступков.

> Если вы чувствуете, что выход этот и не выход вовсе, — начинайте менять свою жизнь. Станьте честными со своими детьми. Нет оправдания насилию. Нет и не будет. Никогда.

И пожалуйста, не думайте, что вокруг вас сплошь идеальные дети и их идеальные взрослые. Просто поверьте мне, я очень наблюдательна и проверила — в 100 случаях из 100 мы все одинаковые в своей неидеальности. Мы устаем, бесимся и имеем на это полное право. Мы бываем не в ресурсе. Мы хотим просто взять и проспать до обеда. Вместо того чтобы варить кашу с первыми петухами и играть в лего с ними же. Имеем право на все свои желания и усталости. Это нормально.

Разрешайте себе всегда проживать разные эмоции. Удовлетворяйте свои позитивные желания. Исполняйте не только детские, но и свои мечты. Вовремя отслеживайте состояние, когда нужно броситься во все тяжкие с подругами по кафе, круассанам и барам города, чтобы восполнить свой ресурс. Если не копить усталость, а проживать эмоции честно и любить себя каждый день (а не раз в год) — уже не придётся так часто попадать в ситуации и совершать поступки, о которых потом сами же будете жалеть.

Будьте уверены — каждая мама и папа повторяют фразу «идите кууушать» минимум по сто раз до того, как дети её услышат. А услышат они её только после фразы: «О'кей. Я выкинула ваши тарелки в мусорку». Обкаканные посреди улицы или во время важного мероприятия дети случаются у каждой второй, а описанные — у каждой первой мамы. Я могу продолжать этот список и написать сразу трехтомник, но вы и сами всё понимаете. Разрешайте себе уставать и злиться, это нормально. Вы же живой человек.

* * *

Как стать такой же идеальной, как картинка из социальных сетей?

Расслабьтесь, это невозможно.

Вот, например, как прошла летняя прогулка одной «идеальной инстасемьи» (людям с тонкой душевной организацией читать запрещено).

Солнечным субботним утром я надела белоснежный наряд и отправилась с детьми в парк. Мишка должен был приехать чуть позже.

Парк «Новая Голландия» — это место скопления 99 % жителей СПб в выходной день.

Мы отстояли очередь в 109 человек, купили мороженое и пошли присесть на травку в тенёчек. Садимся. И тут Даша говорит: «Не хочу мороженое».

Тревога! Даша не хочет мороженое?

Я вспоминаю, что было утром…Даша набросилась на тарелку с уже забродившей клубникой, которую я хотела выкинуть. Но выкидывать еду в нашей семье запрещает моя бабушка (хотя её на тот момент и не было) и моя дочь Даша. «Моя клубника», — орала в слезах Даша. «Она испорченная», — пыталась объяснить я. «Не отдам!» — сказал ребёнок и сожрал всё подчистую.

Ну так вот. Сидим мы, в общем, на травке. Я начинаю понимать: запахло жареным. Спрашиваю: «А тебя случайно не тошнит?» «Нет!» — уверенно отвечает человечек, поворачиваясь ко мне, и делает характерное движение, после которого вся клубника из её желудка оказывается на моём белоснежном костюме. В тот момент я поняла, что клубники она съела и правда дофига.

Сижу. Анализирую сложившуюся ситуацию. Пару минут назад подходила девочка-подписчица с семьей — вот подошла бы сейчас, вот это контент.

Сижу. Если я встану — будет капец как стремно. Если останусь сидеть — вроде и не сильно заметно. Конечно, я так обманывала сама себя, потому что реально я была уделана полностью. Вокруг ходили люди. Сначала улыбались, а потом резко начинали щурить глаза.

Но я всё так же сидела. И молилась, чтобы Миша был уже поскорее рядом, ведь у него в машине был чемодан с одеждой (мы как раз в этот день собирались за город).

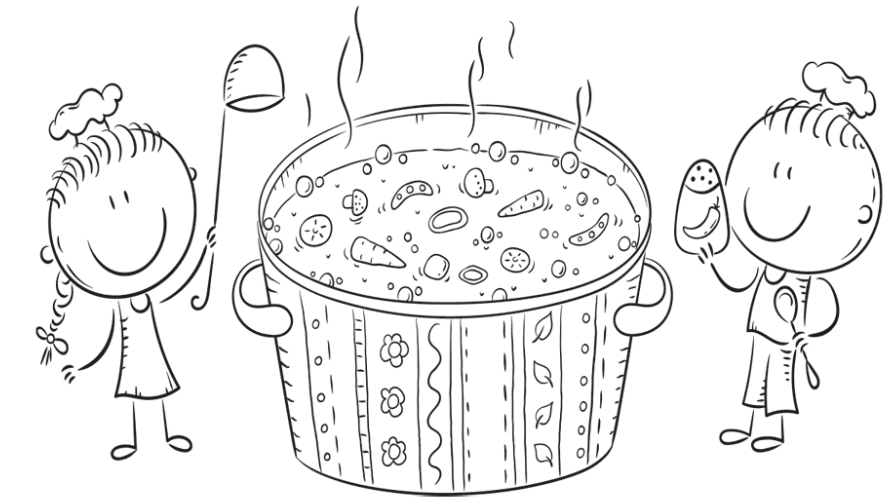
Звоню Мишке. Он уже паркуется, ура. Прошу его взять с собой чемодан и бежать бегом, желательно через забор.

Нет времени объяснять, ты найдёшь нас по запаху.

К чему я это всё. Дети есть дети. Семьи — есть семьи. Какие бы красивые картинки ни сыпались в экран и как бы всем ни

хотелось сохранять в воспоминаниях только хорошее, щит happens. У всех. Это факт. Никогда не парьтесь на тему чужой идеальности. Все мы не без желтых разводов на платьях.

Глава 4. «А мой ребенок ходит на бокс, играет на скрипке, занимается танцами с года»



* * *

Хочешь казаться нормальной мамой? На прогулке будь быстра и оригинальна, чтобы все дети вокруг думали, что ты аниматор этой площадки. Разбудят среди ночи — рассказывай, что пять раз в день занимаешься с детьми развивашками. Приготовь и выложи в Инстаграм (!) сто вариантов завтрака/обеда/ужина и компот (будь он неладен).

А если серьёзно, быть, а не казаться. Так посоветовала мне моя лень))).

Поэтому в нашей семье дети думают, что мама нужна для того, чтобы спорить, чья очередь с ней сегодня засыпать.

Ну и там ещё постоянно тискать и наряжать в платьишки. А в остальном…

«Не хочешь кушать? Тогда сейчас я вырежу из морковки корабль, превращу всю тарелку в картину Айвазовского… смотри, вот в ротик летит самолётик!». Пффф… Только не это))).

Кто не хочет кушать — пожалуйста, с вещами на выход из-за стола. Передумаете — приходите.

И никто ещё у меня не голодал.

Смотрю, как на пришельцев из будущего, на мам, которые из пыли могут придумать 1000 и 1 игру. А если рядом оказались ещё скотч и скрепки — всё! Детям хана, заразвиваются до уровня Вассермана.

У нас «мама, пойдём поиграем» означает «сиди и ничего не трогай». Не дай бог возьмёшь один кубик лего — скандал, обида, «ты всё испортила».

Я не знаю, сколько раз в день/неделю нужно заниматься с детьми развивашками, я не занималась. Ксюша в свои 5 уже читает. Спасибо нашему славному детскому саду))). Я люблю вместе читать, просто когда захочется.

Я честно не люблю гулять с детьми на одной площадке/территории. Мне надо идти и шагать, чтобы смена локаций и простор, чтобы если площадка, то в парке. Чтобы и пройтись, и посидеть, и побежать, и посмотреть вокруг. Ходить от одной качели к другой — могу, но очень недолго… На даче дети просто умоляют бабушку пойти гулять с ними. Потому что эта мама…

Мама — это чтобы спорить (и иногда даже немножко драться), кто с ней сегодня засыпает).

Для всего остального есть папа и его MasterCard.

* * *

Быть, а не казаться. Мне кажется, эта фраза может стать уверенным девизом всех мам. И всех взрослых людей в целом. Нет, ну а что, без лишней скромности.

Быть, а не казаться — это особое умение, которое мы почему-то теряем с возрастом. И именно дети могут нас вернуть в реальность. Дети всегда знают, чего они хотят. Даже если хотят ненадолго, в моменте — они исполняют свои настоящие желания, они не так безнадежно практичны и слышат себя. Ничто не вечно под луной, не нужно постоянно искать вещь/деталь интерьера/одежду на много-много лет, которая не будет радовать вас ни одного дня. Порадуйте себя чем-то пусть не бесконечно практичным, но по-настоящему желанным.

> В мире красивых картинок и сказочной жизни, которая летит на нас через экран телефона, мы, взрослые, так часто мечтаем и реализовываем чужие желания и мечты. А потом впадаем в ступор и бродим по лабиринтам своих мыслей в поисках ответа, почему всё это не приносит нам никакого удовольствия. Мы же так сильно об этом мечтали. Вот оно — теперь всё наше. И

что? И ничего.

Какое-то время назад я пыталась играть в игру «кольца, шубы, леопард». Главная женщина в нашей семье, моя бабушка, знаменита на весь город под кодовым названием «женщина в красном». Подписчики каждую неделю шлют мне её фото на улицах города/на остановке/в магазине. Её нельзя не заметить, даже при всем желании не замечать. По красной помаде и белокурым до попы локонам. Своим натуральным локонам, прошу заметить. Своим натуральным белокурым локонам до попы в свои 83 года. Вот уж человечек и правда всегда знал, как получать от жизни удовольствие.

Бабушка убеждена, если сапоги и шляпа не красные — это плохие сапоги и шляпа. А если украшение не видно на расстоянии 100 метров — это плохое украшение. Да и не украшение это вовсе.

У неё есть обувь, шляпы и наряды под каждый цвет ее пальто. А пальто у нее, поверьте, не мало. Когда бабушка едет в санаторий — вся семья шутит, что соседний вагон выкупаем под гардеробную. Ну как шутит. Просто пытается решить вопросик.

Моя мама — абсолютная дочь моей бабушки. И если ей в магазине попадается вещь с люрексом или обувь со стразами, мама знает — этим предметам гардероба можно доверять. А лучшие друзья девушек — это не бриллианты, а их караты.

Казалось бы, хотеть очередную норковую шубу и золотое кольцо должно быть и у меня в крови. И я старалась. Хотеть.

Студенческие годы. Новосибирск. Я — девочка из крошечного провинциального шахтерского городка. Мама привозит мне норковую шубу из Китая. Шок, счастья полные штаны. Я очень сильно обрадовалась! Ровно, как и полагается обрадоваться по сценарию жизненного поведения любой нормальной девочке из маленького города. А потом села и поняла — ничего не чувствую. Не вставляет. Мне кажется, что мне не кажется. Эта шуба мне **вообще** не нужна.

Хотя вру, конечно. Не сразу я поняла это. Сначала целый месяц, а может два, ответственно носила шубу в люди. И шубу, и счастливое выражение лица на лице. Тяжело признаться самой себе, что с тобой что-то не так. Ты какая-то ненормальная. Все хотят шубы и кольца. А ты не хочешь. Все мои одногруппницы обсуждали норковые шубы и план-капкан по заманиванию своих парней в ювелирные магазины. А я думала: блин, скукота. Лучше в кино сходить и поесть мороженого. «Люба, наверное, ты еще не дозрела до этого всего». И я ждала. Сама себя.

Гораздо позже я действительно дозрела. Не в цифрах

возраста, конечно. А в переулках своей головы и душевных размышлениях. До того, что честно призналась себе и приняла тот невероятно сложный и одновременно элементарный факт — все люди разные, и я в том числе. Все имеют право желать себе разные желания и кайфовать от кардинально разных событий. Ну не люблю я золото-бриллианты. Не люблю и не хочу их хотеть. Имею право. И хуже я от этого не стала ни на грамм. Фух, вот это признание.

Увела вас от темы, хотя… на самом деле нет.

Роль родителя очень важна в развитии детей. А большего всего важна роль зрелого родителя. Взрослого человека, который допускает разность личностей и интересов. Непохожесть своих детей на себя. И тем более — на других детей. Раннее развитие — совсем не страшный зверь, когда нет погони за штампами и обязаловки из-за того, что у «соседки Люси ребёнок ходит на хоккей, а ты у нас чем хуже?». Когда развитие — интересный процесс для самого ребенка, а не следствие воплощения амбиций взрослых. Когда это дружественный симбиоз только вас двоих, а не погоня за успехами соседей по детской площадке.

Все дети (читай *люди*) очень разные. И это не просто фраза. Очень остро это понимаешь, когда в семье появляются как минимум два кардинально противоположных ребенка. И они настолько разные, насколько вообще могут быть разными люди. Конечно же, семейные традиции, отношения, тепло и близость — это база, которая питает и растет с малышом. Но есть то, что закладывается не вами — темперамент, склонность к увлечениям, энергетика самого человека.

Наша Ксюша, при всей её упёртости, постоянным «неудобным колготкам» и силе своего «хочу» показалась нам абсолютным ангелочком, когда в наш мир ворвалась Дарья. Её энергетический поток пробивает помещение насквозь, ещё до того, как она к нему подходит. Человек с сумасшедшей харизмой.

Когда с нами происходит какой-нибудь конфуз и все члены семьи в прострации перебирают варианты решения и пути сглаживания проблемы, пытаясь не оценивать происходящее, Даша обозначает свое отношение к ситуации очень чётко, громко и трижды: «Фу, какашка». Чтобы никто из участников процесса не упустил момент. Ну вот она такая, не терпит заминок. А «помягче» можно сказать только про некоторые участки ее тела. Прямолинейный человечек. В свои 3 года. Дальше просто купим широкий скотч, и проблема будет решена. Стоп. Последнее предложение не подходит к этой книге про дзен. Вырвалось))).

* * *

Даша красноречива и кратка.

Не знаю, так проявляется ее талант или что покрепче. Но вместо неприлично длинного слова *девочка*, Дарья всегда говорит… *девка*!

— Мам, эта девка моя подружка.

— Девка, отдай куклу!

— Даша, не девка, а девочка.

— Да, мам, девочка. Давай поиграем. Я буду собачка, а ты девка!

Как-то она, долго разглядывая мои ноги, сказала: «Мам, у тебя такие ножки… гаденькие!».

Я очень надеюсь, что она просто сократила букву Л, ну или как ещё тогда мне себя успокаивать?

Может, ребёнок прошёл какой блогерский курс по текстам без меня и хайпит на заголовках? Или, может, осилила книгу «Пиши, сокращай», до которой я ещё не дошла.

Карантин закончится, и Дарья начнёт сыпать комплименты окружающим. Вот тут какая-нибудь красивая «девка» с «гаденькими» ножками может впечатлиться.

Сын друзей сказал однажды бабушке: «Баба! Какие у тебя жёлтые зубы! Прям как мой велосипед!» Велосипед у него и правда был желтый, яркий такой…

Вот и как? Вот и куда?

* * *

Раннее развитие и все эти книги из серии «после трех лет уже поздно», безусловно, очень классный инструмент и своего рода стимул, интересное информационное поле для новоиспеченного, как пирожок, родителя. Как по мне, то поглощать информацию очень важно, но фильтровать её — еще важнее. Более того, в гонке за ранним развитием и постоянными переговорами на бегу с другими родителями (*«а мой уже говорит, а моя почти балерина»*) важно слышать и наблюдать за своей семьей и своими детьми. Может быть, ваша балерина, вообще-то, хочет быть футболистом.

Мой подход к развивашкам максимально уравновешенный. Как и мой подход ко всему в этой жизни, вы уже поняли. Ничто не панацея, всё есть процесс. Процесс разнообразный и гибкий. Процесс, который нужно изучать. Очень полезно, конечно же, иногда уточнять в разговоре, куда водят свою дочку соседи по площадке. Но это ещё совершенно не значит, что и вам там понравится. Нужно съездить и попробовать, никто никуда не

опаздывает. Гнаться без интереса, равняясь на чужих людей, — совершенная потеря времени и всех важных смыслов.

Я люблю, чтобы было классно всем участникам соревнований. А в родительском марафоне я вообще соревнуюсь только сама с собой. Для нас с маленькой Ксю «развивашки» были больше времяпрепровождением. Это не цель всей жизни, не мини-Гарвард.

«Развиваться» наблюдая и без стресса. Развиваться не в погоне за чем-то. Развиваться вместе. Мне как маме, а ей как ребёнку. Моему ребёнку.

Маленькое отступление. Мы сейчас не говорим о семьях, которые серьёзно настроены отдать ребёнка в спорт. Семейные династии и прочие спортивные амбиции — это маршрут с конкретными целями и задачами. Их на ранних этапах определяет только сам взрослый, точно не ребёнок.

Итак, задача. Имеем ребёнка. Имеем желание, как все, куда-то ходить. Что ж за зверь такой эти «развивашки», с чем их есть и как начинать?

Мне кажется, из самого первостепенного — это понять, что вашему ребёнку интересно, чтобы двигаться в этом направлении. Ксюша любила валяться на кровати и по часу читать вместе книжку. Собственно, этим мы и занимались. Постоянно читали. Под книжки засыпали, с книжками просыпались. В 1 год и 7 месяцев она рассказывала четверостишия. Чуть позже наизусть всего «Мойдодыра».

Когда родилась Дарья — эта традиция пропала. Лежать или сидеть на одном месте — вообще не её конёк. Её конёк — горбунёк))). Книги она воспринимала только в формате «перелистывать» и «сама». Пара попыток заманить её в чтение не удалась, и я отстала. Хотя червь «а вот Ксюша же читала, и такая умница, всё наизусть запоминала» пытался прорваться наружу. Но настоящая реальность — то, что мои дети просто два разных человека, — прорывалась ещё сильнее. Да и индивидуальность взрослых людей вокруг меня тоже была налицо.

Мой муж, например, вообще не любит читать. Книгу, которую я прочитала за неделю, он читает уже второй год. И финиша ещё не видно. Эта книга — заядлый путешественник. Она была с нами примерно в 15 странах. Совершила трип длиною в месяц по Америке, тусила в Вегасе и даже слетала на остров к фламинго. За всё это время муж прочитал 0 страниц. Тогда я сказала: ещё раз займёшь чемодан книгой — будет драка. И он тут же взял её в поездку на Алтай. И снова открыл ноль раз.

Но, если серьёзно, ну что мне теперь, связать мужа и устроить ему показательные чтения? Ну не читается человеку. Да,

я этого не понимаю. Но опять же — да, он такой. И дети наши — тоже такие. Как оказалось, разные. Имеют право интересоваться чем-то или не интересоваться. Задача взрослого — эти интересы прощупывать и подкладывать. Пробовать. А потом уже их «развивашкать».

В полгода мы начали ходить с Ксенией в бассейн, на так называемое грудничковое плавание. Кто-то помню написал мне: «Зачем учить ребёнка плавать так рано? Заняться вам нечем уже». Возможно, это написали те люди, которым было лень взять справку в бассейн, и они так и не узнали, что грудничковое плавание — это вообще не про «учить плавать». Плавание с малышами очень круто способствует физическому и психомоторному развитию. На миллиард процентов закаляет иммунитет, расслабляет и вытягивает позвоночник, развивает дыхательную систему. Улучшает кровообращение и обмен веществ, снижает тонус мышц. Можно продолжать умничать очень долго, но ведь очевидно, что это очень полезное и суперкомфортное времяпрепровождение мамы и ребенка вдвоём. Хотя есть грудничковое плавание, когда малыш плавает вместе с профессиональным тренером. Если эта история всех устраивает — не вижу ничего плохого. Но мне это не подходило. Ксюша могла кайфовать только в моих руках, и я, собственно, тоже очень трепетно относилась к этому процессу. Мы вместе плавали, булькали ножками и пели песенки. Комфортно и интересно проводили свой досуг. Уверена, походы в бассейн сыграли огромную роль в развитии и закаливании наших детей по всем фронтам. Кстати, сейчас даже психологи вовсю изучают эту тему и пишут, что ныряния в малышковом возрасте очень круто стимулируют развитие личности в общем. Это воспринимается как некое «преодоление» толщи воды и всё такое. Но не будем углубляться.

Плавание с малышом — дело нужное и приятное. В бассейн мы ходим до сих пор. Где-то в 4 года Ксюша начала плавать сама. Никто никуда никого не гнал, все происходило само. В 10 лет бы начала или в 20, как мы помним, цель была не в навыке, а в интересных занятиях.

Когда Ксюше был годик — мы начали ходить на сухопутные развивашки.

Осень. Питер. Дожди. Прогулки были на минимуме. Мы изучили несколько детских центров вокруг дома, попробовали пару из них и начали ходить. Вместе.

Это были центры типа Монтессори, но в целом методика меня не интересовала. Мне был важен педагог и его поведение. Возможность ребёнку проявлять себя постепенно и заниматься

тем, чем хочется. А не вот это вот «сели в круг, встали, поклонились и пошли строем». Опять же, у меня не было цели её там оставить. Мы ходили вместе, я наблюдала. Мне очень нравится наблюдать, вы уже, наверное, это поняли. Наблюдать за реакциями больших и маленьких людей, выбором интересов и игрушек, манерой поведения в различных ситуациях, способами коммуникации. Ксюше было очень важно, чтобы я была рядом. Она из тех детей, которые в 99 % случаев любой детской компании предпочтут «своего» взрослого. И не обязательно даже, чтобы он заинтересованно играл с ней вместе, главное, чтобы он просто был рядом.

В 3 года с нами случился садик. С самой мягкой прекрасной адаптацией. И в целом, он заменил нам все развивашки.

Ксюша резко начала писать. Конечно же в формате «как слышу, так и пишу». Читать и считать. За это я очень благодарна садику и его педагогам. Я сама не выучила с Ксюшей ни одной буквы.

Знаете, я из тех горе-мам, которые вообще не понимают этих семейных занятий по расписанию (если, конечно, нет такой медицинской необходимости). Делать что-то специально, занудно и не по графику желаний, а просто по заготовленному расписанию — не моё. Не вижу смысла. Да и вообще считаю, родитель должен быть родителем. Мы не профессиональные педагоги. Нафига мы должны придумывать, как вдолбить ребёнку то или иное. Ответить на интересующие маленького человека вопросы — да, почитать вместе или потанцевать — да. Но устраивать домашний университет, когда ты не преподаватель… Зачем?

У каждого своя роль. Я хочу быть в роли любящей и заботливой мамы. А не психующего тирана, который не понимает, почему его ребёнок такой тупой и никак не сосчитает, сколько будет 2 + 2. Спасибо, чудесный детский сад. Я просто мама, а не учитель.

* * *

Как помочь адаптироваться ребёнку в садике?

У меня нет универсального рецепта, который подойдёт каждому ребёнку. Но одно могу сказать точно: сначала поработайте на эту тему сами с собой.

1000 и 1 сообщение про садик у меня в Директе начинается так: «Я боюсь, у меня уже обморок. Мне ужасно страшно, ведь нам скоро в сад».

С таким же ужасом я думала о том, как в садик пойдёт Ксюша.

Ей было 3 года. Она вообще не кайфовала от контактов с окружающими и посторонними, только с близкими. Игровая комната в ресторане, парк развлечений — мы везде ходили за ручку и в поле зрения друг друга. Ксюше нужен контакт с её взрослым, ей только так комфортно. Она абсолютная копия меня в детстве.

Садик мы искали долго. Везде общались с директором. Даже в частных садах ото всюду летела фраза: «Да вы не переживайте, когда ребёнка от мамы отдираешь, он хоть и плачет, но в основном быстро успокаивается» (((.

Я понимаю всю «соль» этой фразы, ребёнку нет смысла плакаться чужому. Мне эти простые истины не нравились, и наши поиски продолжались.

И вот мы в саду, где директор ошарашила с порога: «Вы ведёте ребёнка в чужое место, к чужим людям. Редкий процент детей готов с порога ввязаться в эту авантюру. Если у вас такой осторожный, чуткий ребёнок, конечно, это стресс для него. Походите первое время вместе. Человечек привыкнет к пространству, к нам и тогда уже спокойно вас отпустит».

О Боже! Это было так по-человечески, так гениально и элементарно одновременно.

И вот я с грудной Дашей и Ксю в саду, играем в сторонке и даём человеку адаптироваться. Было здорово. Ксюше нравилось. Но процесс расставания был все равно не прост. И дело не только в ребёнке. Мама-липучка была не готова. Я заранее скучала, переживала и придумывала за неё. Это определённо была необходимая нам обеим сепарация, новый классный этап.

Ксюша целый год ходила в садик на полдня. С 9:00 до 13:00. Она не хотела оставаться на дневной сон. Я могла её забирать.

А потом случилось чудо! И в сад ворвалась Дарья. Именно ворвалась. В полтора года! Зашла, когда мы отводили Ксюшу, и её невозможно было заманить домой. Эта проблема, кстати, у нас до сих пор — из сада не забрать. Через два дня Даша уже осталась на дневной сон. А вместе с ней на полный день осталась и её старшая сестра… вот уж когда жизнь заиграла для мамы новыми красками.

Как пройдёт ваша адаптация — я не знаю. Но она точно пройдёт.

Все дети очень разные. И мамы тоже. Жизненные ситуации индивидуальны. Но, пожалуйста, не нужно бояться заранее. Дети очень тонко ловят сигналы «мама за меня боится, значит, там страшно».

* * *

Параллельно с садиком мы с Ксюшей пробовали ходить на балет и гимнастику. Её всё увлекало, но через полгода становилось неинтересным. Я никогда не заставляла заниматься через силу. Это надо не мне. Ну разве что на детской площадке, во время анкетирования «а вот мы… а вы?» вскользь упомянуть, что моя дочь ходит в самую престижную детскую балетную студию. А так — это всё для неё. Интересно — ходи. Неинтересно — заканчиваем. Конечно, я пыталась понять, почему интерес пропадает. Просто лень оторваться от игры и собираться? А когда всё-таки приходит, с удовольствием включается в занятие? Или действительно пропало само увлечение процессом? Мы давали пару последних шансов каждому из занятий, после которых ребёнок говорил: «Точно нет, больше не хочу». Ну нет, так нет.

Я за то, чтобы пробовать и не бояться себе признаваться, если увлечение уже не приносит тебе былой радости. Помните, как нам раньше говорили: «Выбери, кем ты хочешь стать в жизни». Во-первых, это немножечко (а вернее, сильно) намекает, что сейчас ты в жизни ещё никто. И никто будешь, даже когда сделаешь этот выбор. Надо же ещё стать тем, кого ты выберешь. А это путь неблизкий.

Ну а во-вторых, эта фраза очень сильно ограничивает. Прибивает к мысли, что это всё раз и навсегда — сейчас выберешь и никогда уже не поменять.

Получается, эта ошибка может стоить целой жизни. Такая обреченность, согласитесь? Школьник должен сделать решающий выбор на всю жизнь. Пан или пропал. Совершенно дурацкая история. Странная. Зачем это? Выбор есть всегда. Всю жизнь.

2021 год. Как я рада, что сейчас можно доносить детям совсем другую информацию. Выбирай, малышка. Пробуй. И будь уверена: ты имеешь полное право поменять свой выбор, если так почувствуешь. Будь честна с собой. Разрешай себе это. Ты не заложник своего выбора, сделанного пятьдесят лет назад. Сначала можешь кайфовать от работы хирурга, а потом стать крутым фотографом. Или начать стричь людей. Ничто не вечно под луной. Мы сами очень меняемся. Актуальность профессий исчезает через пять лет учёбы, а актуальность информации во многих учебных заведениях уже на старте покрыта паутиной. Зачем так за это цепляться? Нас меняют люди вокруг, ситуации, обстоятельства и порой одно-единственное знакомство может перевернуть всё с ног на голову. Зачем этому противиться? Зачем рисовать такую обречённость?

Как классно, что мы с вами имеем возможность не делать

выбор за детей, советуя всем поголовно стать юристами (ведь только там деньги). Как же хочется, чтобы этой возможностью мы все начали пользоваться. Возможностью делать выбор самим. Такой огромный выбор в нашем мире безграничных возможностей. И так оно и есть. Если не сажать себя в клетку придуманных рамок и не утолять только свои родительские потребности — можно обалдеть от уровня осознанности наших детей. Быстроте реакций и невероятной прозорливости.

Только дайте им шанс. Разрешите им раскрыться. Неужели вам не интересно? Не бегите марафон с соседями, просто будьте собой. Спрашивайте ваших детей почаще: «Как тебе? Что ты хочешь? Что тебе в этом нравится? А что нет? Что бы ты изменил?»

И ничего не бойтесь. Будьте уверены в наших ребятах. Они очень классные.

В августе мы попробовали с Ксюшей коньки. Она просилась еще с прошлой зимы. Мы тогда всей семьей пробовали кататься на катке в Петербурге. Я, кстати, тогда пыталась что-то серьёзно ей объяснять, учить. А Мишка просто катал девчонок. Сказал мне: пусть сначала получат удовольствие от процесса, а там и захотят научиться. Гениально.

Ксюше и правда очень понравилось. В августе мы пришли на пробное занятие в ледовую школу. У Ксюши начало получаться. Я сняла видео, выложила в сторис её счастливые глаза, и тут… на меня в Директ посыпались страшные сообщения: «Люба, одумайтесь! Зачем вам это надо? Это же всю жизнь теперь провести на скамейке у льда, жизнь свою и ребёнка отдать на это катание. Это тренировки по сто раз в неделю, это сверхтренировки, если что-то не получается и нужно догонять. Это и не жизнь вовсе, сплошной ужас и стресс».

Хотела показать радость от нового достижения, а в ответ прилетела стандартная, заготовленная на все радости реакция — обречённость и вечное взрослое недовольство.

Я просто сняла счастливого человека, у которого получается стоять на коньках. Но нет, нельзя улыбаться. На людей вокруг опять давит этот «выбор на всю жизнь». Нельзя просто взять и сделать что-то для себя, в удовольствие. Научиться кататься просто так, для себя. Научиться нескольким па… Задачи ведь ставите **вы сами**. Кто может без моего ведома засунуть меня в кабалу? Какая цель: спорт или просто навык — договаривайтесь на берегу. Это **ваше** решение. Ваша ответственность.

Но нет, обречённость так и сквозит. Ничем нельзя просто интересоваться и наслаждаться, на всё нужно положить жизнь. Нас так учили — нужно кем-то стать. Кем-то только одним. И по

закону жанра, желательно не тем, кем бы ты на хотел на самом деле.

Получается, на шахматы ходить нельзя, потому что Каспаровым уже не стать. Лёд тоже мимо, ведь там нужно жизнь на него положить. В гимнастике тебя порвут, танцы — это постоянные тренировки, бассейн — плавать рано научиться нельзя. Везде у нас, взрослых, такой страх, что нельзя просто взять и делать себе в кайф. Нельзя изучать новое, пока процесс приносит тебе удовольствие. Для общего развития, для своих навыков. Нет. Нужно раз и на всю жизнь.

Многие взрослые девочки и в 35 лет боятся пойти, например, на занятия танцами. Хоть им очень и очень хочется. Для себя, для души, просто чтобы научиться пластике. Хочется, но не «идётся», потому что «уже нельзя, всё», ты же такой «выбор» не делала. А если пошла, как будто даже стыдно всем признаваться. Ты ушла с курса. Ты же врач!!! Какие танцы? Везде осуждение и приговор. А всё уже, всё, а надо было раньше.

Не вижу проблемы ни в одном выборе, отменённом или,

наоборот, сделанном. Если вы пошли за собой — это чистый кайф. Если в детских секциях вы пошли за ребёнком — это тоже прекрасно. Развивашки, детские занятия — всё это может быть очень интересно и действительно полезно, когда выбор рождается сообща, внутри семьи. Когда родитель зрел в своих позициях, когда он не отказывает своим желаниям и не начинает реализовывать их с помощью детей. Хотите на танцы — идите туда сами. А если ваша дочка хочет на футбол — не мешайте ей проживать свою жизнь и получать свой опыт. Не забирайте у человека его интересы. Вы же сами однажды будете об этом жалеть.

К слову, про развитие и наш родительский в него вклад. С рождения детей наша детская комната стала местом, где может твориться что угодно. Хаос, бардак, любой творческий процесс. Там живёт ребёнок, он так видит. Это его пространство.

Да, иногда мы совместно расчищаем хотя бы проходы или в игровой форме пытаемся убрать, но я абсолютно убеждена — игрушки нужны для того, чтобы в них играть, а не ставить на полки ровными рядами. Декор и пылесборники — это не про детскую. Все эти мысли жили в моей голове бессознательно. Я просто не ощущала никакого дискомфорта. Дети играют, какие тут могут быть реакции? Да, сцена одной игры резко менялась и в ход шли сразу 5 коробок лего, а в них по сценарию нужно было закопать Барби, а потом рыть это всё, словно ищешь сокровища. Кен у нас давно одет в платье, а двадцать пар кукольных туфель никак не могут соединиться. Дети заняты — они играют, фантазируют. Можно пить кофе и даже открыть шоколадку, если не сильно громко шуршать. «Наверно, это мой рай», — тихо пела я себе под нос.

И только после посыпавшихся сообщений от подписчиков в Директ я узнала, что бывает по-другому. Что родителей коробит, когда куклы переодеты, лего перемешано, а на полках нет аккуратно разложенных коробочек. Кому нафиг нужны эти коробочки, если в них нельзя играть так, как хочется? А если не разбрасывать всё в пух и прах — это что за игры такие? Когда, если не сейчас? Успеем мы все ещё стать занудами, дайте детям повеселиться. Не запирайте фантазию своих детей. Отдайте им их детство.

Я написала это просто, от души, в ответ на тонны сообщений с претензиями. Все мысли, что сидели в голове на уровне ощущений, ситуативно вырвались наружу. И тут я поняла масштабы проблемы. Мне прилетели и прилетают до сих пор просто тысячи сообщений от родителей. Сообщений с благодарностью! С криками души: «Люба, ура! Так можно было!

Спасибо тебе! Спасибо за моего счастливого ребёнка и наши новые с ним отношения».

Вот из последнего — письмо от подписчицы. Публикую без имени, но с её согласия:

«…, мне 28 лет, и я мать-террор.

Безусловно, есть во мне и хорошие черты, но речь сейчас не о них…

Я — жуткий педант, и это просто какая-то неведомая сила, которая живёт во мне. Я не кокетничаю и не хвастаюсь этим, это реальная проблема. Я из тех, кто расставляет тарелки по цветам и размеру, у кого всё лежит на своём месте, все колпачки закручены и все ботинки в ряд. И всё бы ничего, если ли бы не дочка.

Она хотела переодевать кукол, менять им одежду и т. д. А я не разрешала! Пишу и стыдно. Не разрешала своей дочке переодевать кукол! Потому что она снимала им одежду не аккуратно, платья могли не налезать, рвались, лежали не там, где надо… и я запретила! Если играть в лего, то только с одной коробки. Хочешь другую серию? Сложи то, что на полу, в коробку, закрой, отложи в сторону и высыпай другое…

Я головой понимала (!), что это неправильно. Я делилась этим с мамой, сестрой, близкой подругой. И все, как один, говорили, что, естественно, это неправильно и т. д. Но ничего не доходило до меня.

Я, повторюсь, вроде всё осознаю, но как вижу этих кукол не в своей одежде, у меня как приступы агрессии начинаются. Кричу, ругаюсь!

И вот. Случился тот день. Тебя, Люба, кто-то упрекнул в сторис, что, мол, бардак у девчонок в комнате. И ты ответила, что вообще наплевать тебе, как и что. Это их жизнь, вещи и фантазия. И вот та фраза: „Я никогда не позволю запереть фантазию моих детей на скучной чистой полке“.

И всё. Понимаешь, Люба, всё. Меня проняло. Дошло! Вот никто (!) не мог достучаться до меня. И твоя одна простая фраза так дала мне по башке.

Детство моего ребёнка, её потрясающая фантазия и творчество, я всё это заперла… на чистой полке…

Пошла, вытряхнула всё лего из коробок на пол. Играй, говорю. Вика в шоке, не верит счастью своему))). Спрашивает: „С чего это вдруг?“ Я говорю: „Прости, зайка, я была не права. Это твои вещи, делай что хочешь“. Она уже вот как несколько месяцев такие штуки из этого лего делает! Кукол тоже разрешила переодевать, естественно. И мир не рухнул! Ну только мой, больной мирок, немного. Но ребёнок-то счастлив!

И да, я до сих пор не идеальна, и у меня есть свои косяки. Но

дать ребёнку свободу воображения — это огромный шаг, который я сделала только благодаря тебе! Только! Спасибо огромное от меня и от моей крошки!»

Когда я читаю такие сообщения, понимаю, что живу не зря. Нет, сначала я реву, а потом уже что-то там себе понимаю. Это такое простое жизненное волшебство. Оно пробирает до мурашек.

Совсем недавно я купила пакет конфетти, и мы просто бесились с детьми, разбрасывая их повсюду. Я выложила пару видео себе в сторис.

Сказать, чтобы кто-то был возмущён или сильно удивился, — уже нет. В моем блоге почти все давно в теме. Но люди **сами** так чётко поймали свои тормозящие мысли. Было очень много сообщений типа: «Люба, это так круто — разрешить себе и детям веселье. Потому что первая мысль, которая пришла мне в голову: „Ого, это же убирать придется, и это сложно“».

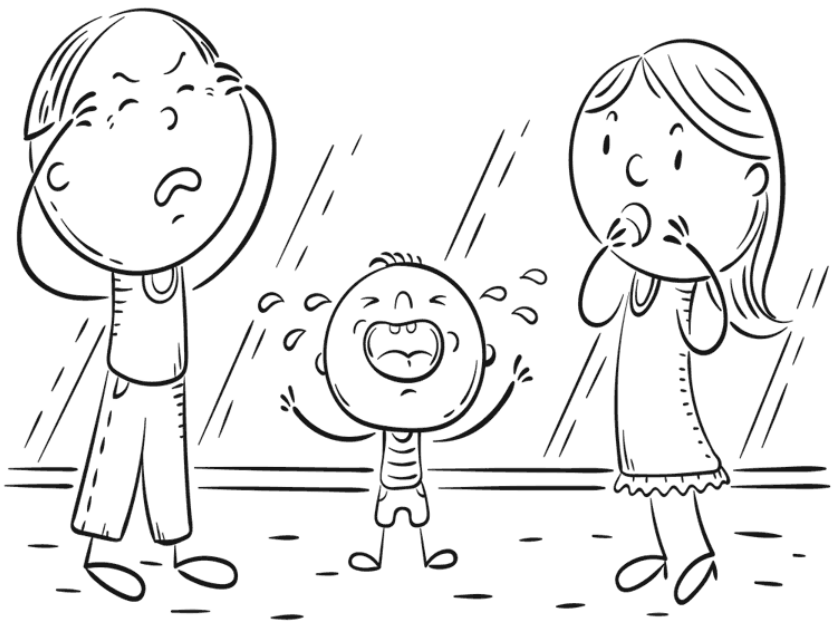
Многие боятся веселиться, потому что потом будет сложно убирать. Лучше тогда и не веселиться вовсе, получается. И из дома не выходить, а то обувь запачкается и вещи стирать придётся…

Я просто ответила: «Да господи, убёрем когда-нибудь)))».

В этом разве смысл нашей жизни? Убирать и прятать всё по полкам? Для меня гораздо сложнее (и страшнее) простоять всю свою жизнь на этой самой полке в закрытом серванте. И лучше уж каждый день убирать с пола блёстки, чем стирать с себя пыль.

Помните, что **заинтересовать детей мы можем только своим примером**. И я сейчас не про любовь к определённому занятию или к развивашкам. А в общем, про интерес к жизни. Тяжело проникнуться жаждой открытий, когда тебе об этом вещают с дивана 24/7. Ловите настроение вместе с детьми, изучайте этот мир друг с другом. А может быть, ходите на занятия вместе. Дети в детскую, а вы во взрослую группу. Никогда не поздно поговорить с собой по душам. Всегда актуально исполнять свои желания. Детские или взрослые — не важно. Главное — свои, настоящие. А не те желания, которые возникают из-за забега с соседями «кто круче». Круче только тот, кто настоящий.

Глава 5. Капризы. Несогласие. Истерики! Как с этим жить?



Недавно одна моя подруга сказала: «Я готова скупать абсолютно все книги на книжных полках, если в них будет написано, как избежать детской истерики». Я тогда только начинала писать эту книгу. По факту это был готовый кейс. Садись и пиши, Люба.

Но я ж вредная, вы уже поняли.

И вместо того чтобы писать/читать огромные сочинения на тему «как избежать детской истерики», я решила написать для начала о том, что я просто бы поменяла своё к ней (к истерике) отношение. Реакцию свою. Ту самую, которая с шумом в ушах и затуманенными глазами. Протёрла бы их. И выдохнула. И взяла с полки свой дзен. В бокале который))).

Я, кстати, однажды так и сделала. Нет, я сейчас не про бокал. А про отношение. Я реально поменяла свое отношение к ситуации и свою реакцию в момент детских истерик. И могу точно сказать вам, что жить и «переживать» все эти ситуации стало гораздо легче. И вот ведь ещё в чём загадка: самих истерик стало заметно меньше тоже, как только именно моё родительское отношение к

ним изменилось.

Ведь если работа на публику не вызывает у этой самой публики такой бурной реакции, то и смысл пропадает. Фидбэка никакого нет, криков нет, родительские причитания и ужас в глазах тоже отсутствуют на этой вечеринке. Зачем тогда это всё? А главное, если родители спокойно дают ребёнку выплеснуть свои эмоции, то у маленького человека (да и у большого тоже) не происходит так называемой эмоциональной подпитки. Которая обычно невидимым током летает от главного героя к аудитории и обратно. Чаще всего, не уменьшаясь, а разрастаясь в геометрической прогрессии и увлекая за собой даже тех, кто был с краю.

Когда детская истерика находит эмоциональный выход, а не превращается в роман с продолжением, происходит реальная разгрузка. Помимо этого, ребёнок получает опыт. Очень крутой и ценный. Человечек понимает — данный метод как-то не особо работает. И начинает искать другие пути убеждения в своей правоте. Главное, дать ему шанс.

Мы ведь все понимаем, что сначала ребёнок просто-напросто щупает наши границы. И если он находит хотя бы одно слабое звено — нет, он не начинает им пользоваться. С помощью него он постепенно, колечко за колечком начинает расшатывать все остальные. Все до последнего. А почему бы и нет?

Я очень четко помню эти истории с попытками расшатываний у Ксюши и Даши. Ксеня получила свой опыт гораздо быстрее. Даша очень долго пыталась пробить нашу оборону. Мою, в частности. Я же девочка. Плюс мама. А мама — это самый близкий человек. Считай, главная жертва манипуляций. Но, если хоть раз дать слабину, будешь пожинать плоды всю жизнь. Банальная проверка родителя и его границ происходит во время первого же серьёзного разногласия. Важно понимать, что это именно серьёзное, категоричное разногласие, а не просто диалог. И если происходит то, что реально никак нельзя одобрить, — стойте на своём. Мысленно можно даже перенестись на необитаемые острова и представить, что это просто крик назойливых чаек.

— Дай!

— Нет.

— Дай.

— Нет.

— Даааааааййй!

И тут начинается многоголосье и театр одного актёра. В ход идут все возможные интонации и слёзы всех калибров. Если реакции от родителя нет — концерт начинает набирать обороты.

Громче, сильнее, трагичнее… Ваше дело — держаться, держаться и ещё раз держаться.

Безусловно, вам нужно произнести, что вы рядом и готовы разделить с малышом всю беду сложившейся ситуации. Но ваше мнение остаётся прежним. И все эти действия с криками для вас отнюдь не метод решения сложившейся ситуации. Я иногда говорю: «Я просто не понимаю тебя, когда ты кричишь. Мои уши сжимаются от криков, вообще не понять ничего. Скажи спокойно».

Очень важно в этот момент не подливать масла в огонь и не смеяться над несовершенной игрой актера. Хотя зачастую актерской игре маленьких гениев можно позавидовать.

В любом случае — ребёнок просто что-то сильно хочет. Его ведь можно понять. Гнёт свою линию и изворачивается, как может. Стоит отдать ему должное. Он только учится и ищет способы, как получать желаемое. Истерика для него — самая лёгкая дорожка. Первое, что приходит на ум. Поэтому, даже когда у вас не останется сил слышать этот изощрённый ор, повторяю заветное: «Держитесь!» Потому что если вы всё-таки на пятой, седьмой или даже пятидесятой ступени интенсивности причитаний сдадитесь и бросите что-то типа «ой, ладно, бери, только отстань и не кричи», то всё. Вы в капкане, цап-царап. Нет, вы не то чтобы просто пойдёте на поводу и сдадитесь в этой конкретной ситуации. Вы подарите человеку **опыт**. Опыт решения ситуаций, если вдруг они складываются не в его пользу. Смысл ребёнок уловит моментом. И не важно, что ему всего годик или два. Уловит всё как нужно, даже не сомневайтесь.

А смысл тут один — чем выше децибелы и продолжительность драмы, тем ближе заветное желание. Да, конечно, в следующей ситуации вы обязательно решите стоять на своем во чтобы то ни стало! Ахахаха-хахаха-хаха. Безусловно, вы даже продержитесь на целых десять минут дольше. А то и на все двадцать. Но сколько бы вы там ни держались, маленький человек уже чётко знает — это вопрос времени. Ну и децибелов. Получив опыт один раз, он будет идти этой дорогой до победного. Ведь он усвоил: победа обязательно ждёт его впереди. В итоге, продержавшись на 10–15–25 минут дольше, вы в всё равно обессилено бросите заветное «ой, всё, бери, только не ори». Потому что вам покажется, что конца и края этому нет, потому что вас бесит эта истерика, потому что вы тоже нервничаете. Ну и вы честно держались. Но она, блин, «не заканчивается».

А она и не закончится. Ребёнок знает, что всё это вопрос времени. И он никуда не торопится. Но именно так начнется безвозвратное разрушение ваших границ.

Я не говорю, что родитель должен быть тираном и

командовать детьми как в армии. Диалог существует. Но не учите сами своих детей истеричному методу решения спорных ситуаций. Когда диалог не строится, истерика не должна быть инструментом.

С Ксенией мы пережили буквально пару-тройку подобных замашек. Истерика «дай, дай, дай» — и в ответ спокойное и дооооооолгое «нет». Хочешь плакать — плачь. Я тебя понимаю, ты расстроена. Но к сожалению, это не поможет.

Даша пробивала оборону очень настойчиво. Помимо многоголосья были и катания по полу, и попытки биться об него головой. Ой, и много ещё чего. Фантазии у девчонки хоть отбавляй, в этом она заслуживает отдельных аплодисментов. Но когда главного результата, из-за чего затеян весь сыр-бор, нет — даже такой упёртый своенравный пупс, как Даша, понимает, что **истерика ничего не решит**. Что она просто не работает.

И вот тот самый ценный и нужный опыт был получен и ей. Все концерты пошли на спад, голову девочка начала беречь и носить на ней шапку.

С тех пор, как я поняла, что разногласия и истерики имеют место быть и это не сверхъестественный, а житейский такой процесс, я реально успокоилась и никогда не разгоралась в ответ на детское возбуждение. Не начинала паниковать и рвать на себе волосы.

И да, даже когда это происходило в общественном месте. Взрослые истеричные крики в ответ на слёзы ребенка не работают. А аргументы типа: «Посмотри, на тебя же все смотрят! Что люди сейчас скажут? Скажут: фу, какая девочка непослушная», — я не считаю аргументами вообще. Только бредовыми зашкварными бреднями. Уверена, что агрессивная родительская реакция только подливает масла в огонь, а фразы типа «*мне за тебя стыдно*» просто убийственны для детской психики. Слишком тяжелые… Стыдно за что? За то, что мне сейчас плохо? Стыдно за настоящее эмоции? Стыдно, блин, за то, что я человек и плачу?

И да, я понимаю, что кому-то мои дети могут мешать прогуливаться в парке и слушать журчание ручейка или пение птиц. Но начнем с того, что парк — это всё же общественное место. И я ни в коем случае не потакаю данному поведению. Но случилось то, что случилось. Конечно, я буду пытаться решать ситуацию. Но в любом случае буду делать это спокойно и экологично для обеих сторон, а не «*быстрее бы заткнуть, а то что люди подумают*».

Неважно, есть вокруг тебя люди или нет. Это эмоции, которым сейчас нужно выйти, без оглядки на «что подумают».

Опять же, ребёнок, усвоивший, что истерика не является для родителей средством манипуляции, очень быстро приходит в норму. Как раз-таки если его не пугают, не шикают и не становятся такими же истеричными в ответ. Если начать орать, можно перекидывать этот мяч от пинг-понга бесконечно долго, а в итоге победить, конечно же, злостными угрозами.

Так вот, про моё отношение к истерикам.

Во-первых, я совершенно спокойно поняла и приняла тот факт, что человек (даже самый маленький) имеет право на своё мнение, отличное от моего (большого и важного). Да, из-за этого порой может возникать спорная ситуация. И это, блин, нормально. Зачем этому каждый раз так сильно удивляться и агрессировать на такой простой житейский факт?

Во-вторых, человек (тем более самый маленький) может просто сам до конца не понимать, чего он хочет. Плюс, в случае с детьми, не может это достаточно логично и аргументированно объяснить. Мне кажется, уж все девочки точно должны быть в курсе этого загадочного, но частого явления «сама не знаю, что хочу». Ну зачем строить из себя святых суперлюдей и прикидываться несуществующими образами? Мне вот уже 32 года, а меня до сих пор не отпустило. И я разрешаю себе иногда хотеть *сама не знаю чего* и даже немножко истерить по этому

поводу.

Упс, у моего мужа сейчас нервно задергался глаз))). О'кей, ну или даже не иногда и даже не немножко))).

Почему себе мы позволяем настроение «не подходи, убьёт», а маленькому малышу в процессе становления и формирования нервной системы — нет?

Всякое случается. Это жизнь. Просто правильно расставляйте границы и не давайте их пробить. Тогда с вами будут общаться так, как вам подходит. И вы не будете нервничать, потому что останетесь себе верны.

Кстати, вопрос невероятной важности границ живёт не только в рамках отношений мама — ребёнок. Умение чётко расставлять границы спасает нас абсолютно во всех сферах нашей жизни. Когда окружающие навязывают своё мнение и не отстают, пока ты не начнёшь воспитывать/одевать детей и вообще жить так, как другие люди за тебя решили, очень важно чётко обозначить границы. «*Я вас услышала. Очень интересное мнение. Но мне оно не нужно, у меня уже есть своё*».

* * *

Как донести свои слова до ребёнка?

Так же, как и до взрослого.

Есть одна странная игра. Люди вокруг, желая помочь, постоянно в неё играют. Она называется «отвечу за маму».

Звучит это всегда очень нелепо, но играют в неё все. На улице, дома, в гостях, аэропортах… нет такого места, где бы не нашлись желающие сыграть. Эта игра очень популярная.

— Мама, давай вместе порисуем?

— Уйди, видишь, маме сейчас некогда.

— Мам, помоги мне вот тут приклеить.

— Подожди, ты видишь, мама сейчас играет с Дашей (это особенно странно, когда в семье есть второй ребёнок и кто-то начинает первому это предъявлять).

— Мама, возьми меня на ручки.

— Отойди, мама устала/ей тяжело/ты что не видишь и бла-бла-бла…

Понятно, что игра как бы во благо. Но! Почему-то она мне каждый раз не нравится. Мне кажется, это полный провал по всем фронтам.

По ощущениям ребёнка кто-то вокруг постоянно решает за мою маму (человека уровня Бог), что с тобой/тебе делать. По адекватности: а что у мамы с речью, почему не подождать, когда

ответит она?

В общем, понятно, что кому-то рядом хочется вам помочь и для ребёнка контраргументы типа «мама устала, занята» и т. п. — сильные. Но мне кажется, всё-таки речь от своего лица типа «давай я с тобой поиграю/давай я тебе помогу/хочешь, я тебя понесу» — единственно возможные реакции от любого третьего лица. То есть говорить нужно за себя. О своих желаниях, а не о мамином нежелании. Если ваши предложения были отвергнуты — контраргументы не должны лететь вслед. Нет и нет. Ребёнок и так видит, что делает мама, и может проанализировать текущий момент. А мама должна говорить сама за себя. Иначе чё ж это за мама такая?

И вообще, все должны говорить сами за себя. Да будет так.

* * *

Про границы — это когда кто-то пытается сесть тебе на голову на работе/в общественном месте или когда человек рассказывает долгие тирады, почему он с тобой плохо поступает, ссылаясь на бесконечные обстоятельства, нервные ситуации и стрессы. То же самое относится к личным отношениям. Когда «раз простила, два простила… сейчас он меня вообще не слышит и не уважает». Это тоже про границы.

Так не бывает, чтобы раз — и всё. Вас либо априори можно унижать и обзывать (про рукоприкладство даже не хочу начинать), либо вы этого категорически не приемлите. Категорически! И дело не в количестве и интенсивности ссор или в качестве извинений. Только в ваших границах. В вашем решении наедине с собой. Как с вами можно обращаться, а как нельзя. Никогда. Вообще.

Размытые границы — это размытая трактовка и неизбежное неуважение в ответ. И это не потому, что люди вокруг плохие. Вообще никто не плохой. Невозможно выйти из одних «плохих и неблагоприятных отношений» и тут же зайти в другие, не проработав отношение к себе. Любой ваш партнёр будет вести себя с вами совершенно так же, как все ваши предыдущие «тираны», каким бы святым он ни был изначально. Потому что просто-напросто вы **сами всем это позволяете**. Измените отношение к себе, полюбите себя и расставьте чёткие границы. И будет вам кайф. И с детьми. И в личной жизни. И в любой другой. Вы у себя одна.

Мне очень часто пишут: «Люба, как быть такой же терпеливой, как вы? Я тоже хочу так спокойно реагировать на эту,

эту и еще вот эту ситуацию».

Здравствуйте, приехали. Я говорю о том, что нужно любить себя, ценить себя и уважать своё мнение, а тут снова жертвенность вошла в чат. «Как быть терпеливой?»

Давайте торжественным массовым флешмобом набьём невидимую татуировку себе на лбу «**терпеливой быть не нужно!**». Терпеть и систематически копить в себе злость, а потом либо сойти с ума, либо наброситься на окружающих, брызгая слюной. Это всё зачем?

Терпеть не нужно! Но нужно понимать, как много в этом мире ситуаций, которые мы сами же превращаем в детские и взрослые истерики и зачем-то паримся из-за них. Попробуйте, перед тем как машинально сказать своему ребёнку «нет» на одну из его просьб, подумать — а почему нет? Может быть, всё-таки да? И вы поймёте, как часто наши «веские» отказы вылетают просто на автомате. Мы так решили — и всё, так привычнее. А порой мы будто самоутверждаемся за счёт маленького человека. Очень часто в наших «нельзя» кроются стереотипы, и странная заморозка шаблонов «просто я так решила» без объяснения причины. «Подчиняйся мне, ты, малявка, ты ведь ещё никто. Вот доживёшь до моих лет — тогда поговорим на равных». Ну то есть никогда.

Только подумайте: ребёнок живет в мире, где 95 % решений принимаются за него (что и когда кушать, где и когда спать, куда ехать и кого в гости ждать). И вдруг этот самый ребёнок проявляет интерес и инициативу! Хочет тоже как-то поучаствовать в своей собственной жизни. Например, мы сказали одеваться и дали ему синие штаны. А ребёнок хочет штаны не синие, а зелёные! И мы такие сразу, опа, в штыки! «*Нет, я решила, что ты наденешь синие штаны, и всё тут. У нас фэмили лук. И вообще, они лучше подходят к твоим ботинкам. И вообще, что ты мне тут перечишь. Сказала синие, значит синие. Я взрослая, я лучше знаю*».

Набор убийственных шаблонных аргументов, которые скрывают под собой не взрослого, который лучше знает, а взрослого, которого в детстве также ни во что не ставили… И теперь он всюду ищет цену своему мнению. Ищет способы самоутверждения. А зачем искать, ведь что может быть проще — потешить свое эго за счёт того, кто меньше и младше тебя в десять раз.

А если всё-таки отойти от шаблонных мыслей «*как мама сказала — так и будет*» и подумать? Что случится, если ребёнок наденет всё-таки не синие, а зелёные штаны? Ровным счетом ничего, представляете? Я проверяла. Ну, точнее, лично для

ребёнка точно ничего не случится. А вот для вас — возможно. Что-то будет не так сочетаться, не по фэн-шую смотреться, и на фотках с очередного детского праздника ваш фэмили лук будет неполноценным. Господи, какой бред. Извините, как говорится, ничего личного.

Но давайте так, по чесноку. Это вам нужны все эти фэмили луки и прочее. А раз вам надо, то это ваша проблема и решать её тоже вам. Ведите с ребёнком переговоры, договаривайтесь, упрашивайте. Но не ставьте перед фактом.

Я никогда не заставляю девочек надевать что-то против их воли и через слёзы. И совершенно спокойно отношусь, если всё пошло не по плану и в последний момент они решили переодеться и нарядились в то, что очень далеко от общественных стандартов нарядного образа. Очень часто на детские дни рождения мы приходили не в бальных нарядах. И мир не рухнул, вообще.

Психика ребёнка и моя мне гораздо дороже, чем попытки пускать пыль в глаза.

Договариваться (если вам уж очень хочется) — да. Заставлять — нет.

Семейные фотосессии — это отдельная песня. Ооооо, в какие жуткие баталии порой превращается то, что в финальных стоп-кадрах выглядит как милая семейная лавстори с детьми. Для кого, блин, все эти кадры, если после фотосессии дети ревут еще полдня, а с мужем вы на грани развода.

Итак, серия лайфхаков о том, как сделать фотосессию максимально приятной.

♦ **Договариваться** со всеми участниками съемки заранее, а не ставить перед фактом. «У нас будет фотосессия. Я очень хочу классные фотки, давайте, пожалуйста, в этот день все красиво нарядимся, соберёмся и спокойно пофоткаемся без лишних напрягов и психов».

♦ **Помнить** — это надо **вам**. И никто вам ничего не должен.

♦ Заранее **обсудить** с детьми и с мужем (фотосессии для него тоже то ещё испытание), что именно им нужно будет на себя надеть. Обсудить. Показать. Примерить. Закрепить пройденный материал повторным обсуждением.

♦ Можете сами без детей **купить** несколько вариантов одежды в магазине и в спокойном режиме примерять это всё дома, постепенно, под хорошее настроение. Спросить у детей, в чём им максимально комфортно. Дать им выбор. Сказать, что это всё мы наденем с вами на фотосессию, договорились? Что не подошло — сдать обратно в магазин.

♦ **Объясниться**. «Я понимаю, что тебе, наверное, это всё не

интересно, но для меня это очень важно. Правда. Поэтому я очень прошу тебя о помощи. Мы поедем все вместе пофотографируемся, совсем недолго. О'кей?» Это ведь совсем несложно, правда?

♦ Ну и всеми родителями любимый манипулятивный приём — **подкуп**, правда, я предпочитаю его называть вознаграждением-благодарностью. «Ты мне очень поможешь, если мы отснимем всё быстро и без нервов. Я буду тебе очень благодарна и в знак признательности куплю тебе… киндер», например. Главное — сказать об этом заранее, чтобы у ребёнка были цель и стимул. А не в процессе съёмки начать перебирать варианты подкупа, когда разгорелась адская истерика и никому уже ничего не надо. Пообещали заранее — по итогу дали. «Ты мне очень помогла. Спасибо».

Лично для меня эти пункты — обязательный минимум при подготовке к фотосессии. Но! **Если во время обсуждений вы видите, что ребёнок категорически идёт в отказ и не хочет фотографироваться — сделайте фотосессию только для себя или для вас с мужем.** Не тащите ребёнка с собой «во что бы то ни стало» — стресс будет помножен на сто, а результат… ну сами понимаете. Стоит ли игра свеч? Каждый решает сам.

Кстати, на тему истерик и брошенных шаблонных фразочек типа «мне за тебя стыдно», «ну-ка не плачь, на тебя все смотрят», «мальчики не плачут», «фу, ты какой рёва, как девчонка», которые используются для сиюминутного решения ситуации. Надеюсь, вы понимаете, что на деле они дают, конечно же, совсем не сиюминутный эффект…

Таким образом мы растим человека, который совсем не умеет (боится) проявлять любые свои эмоции. Любые. И радостные, и грустные. Не умеет переживать стресс, заглушает все свои переживания и засовывает их всё глубже и глубже, превращая в огромный ком. Не обращает внимания на себя, своё истинное состояние. Ощущает на протяжении всей жизни «*неважно, что я чувствую, главное, что подумают обо мне другие люди*». Очень слабая забота о себе и уважение к своим желаниям. Любой специалист расскажет вам, как много психологических нарушений пойдёт отсюда в физические. Начиная от головных болей, мигреней, болей в шее, спине и т. п.

Не нужно устраивать из детских истерик шоу. Эмоции есть у всех людей! Больно — плачь. Я тебя понимаю. Я хочу тебя понять, я рядом. Да, истерика — не способ перетянуть канат на свою сторону. Но если тебе плохо — выпускай пар. Говори о своих переживаниях, я хочу тебя слышать. Хочу тебя понимать. Мне это важно.

Хуже «*мальчики не плачут*» разве что фраза, которую

однажды написала мне подписчица в своем сообщении. «Люба, как быть? Свекровь говорит, что мальчиков нельзя воспитывать любовью и лаской. А то вырастет непонятно что. И я не знаю, что мне делать. Перестала целовать своего же ребёнка и чувствую себя просто гадко». После таких сообщений хочется кричать в окно: «Остановите, Вите надо выйти!»

Человек уже не может сам решить, как ему любить своего ребёнка! И подобное мнение свекрови является не просто фразой из серии «услышала и забыла», а настоящей пищей к размышлению. Более того, помимо мнения свекрови девушка решает уточнить мнение некой Любы Лав_Енот — вдруг та подскажет, как ей всё-таки любить своего сына. Целовать или нет.

Всё, что могу посоветовать, это, как всегда, — брать ответственность на себя и слушать своё сердце. Мое мнение — **абсолютно всем людям нужны любовь и ласка**. Независимо от их пола и вероисповедания. Только в огромной любви, уважении и принятии может вырасти настоящая счастливая личность. Способная также дарить любовь в ответ, а не закрывать свои душевные дыры в одностороннем порядке.

Только в тепле и ласке растёт счастливый человек, уверенный в себе и открывающий перед собой мир возможностей. Уважающий близких и посторонних тоже. Человек, которому не нужно поднимать свое эго с пола и самоутверждаться, унижая всех, кто попадёт под горячую руку.

Меня очень часто спрашивают подписчики: «Люба, ну как ты так не злишься в ответ на неприятные сообщения в твой адрес? Не реагируешь на злые попытки обидеть тебя и твоих детей?»

Но я, честно, не понимаю, как на это можно реагировать злобой. Ничего, кроме жалости, эти сообщения у меня давно не вызывают. Ведь совершенно очевидно, что человек, который пишет колкие сообщения на тему моей внешности или разбросанных игрушек моих детей, делает это точно не от хорошей жизни.

По ту сторону экрана обиженный маленький ребёнок в теле взрослого, которого задевают твои свободные поступки. Он не может этого себе позволить. Задевает твоя любовь к близким, которую он не получил когда-то. Где-то его не ценили и, вероятно, продолжают не ценить теперь. На работе или в отношениях с людьми…Таким способом он поднимает свою значимость. По ту сторону экрана он может кого-то задеть, его мнение может давать реакцию.

Но, честное слово, в каждом гневном сообщении очень чётко читается раненая душа. Никакой злости у меня это не вызывает. Всегда пишу: «Мне очень жаль, я вас крепко обнимаю». Иногда,

кстати, люди не выдерживают и спустя время записывают мне слёзные сообщения в ответ… «Люба, ты как сканер. Мне и правда хочется, чтобы кто-то в этой жизни просто так меня обнял». В моем ответе нет злобы, он не даёт электричества. Энергия агрессии пропала. Истинные эмоции прорвались наружу.

Безусловно, были и те, кто так и не смог признаться даже себе в истинной причине желания писать грубые сообщения незнакомым людям в интернете. Но это уже их выбор. Моя реакция всегда одинаковая. Обнять — это всё, что я могу для них сделать. Поэтому я убеждена — всем людям нужна любовь. Всем детям она необходима. Много любви. Не порциями и без дозировки. Любовь через край.

* * *

Как не вестись, когда тебя провоцируют на разборки?

Улыбайтесь. Не злитесь и не вступайте в конфликт, даже если вам кажется, что вы непременно должны ответить.

Все дети очень классные. Они свободны от шаблонов.

Всё, что происходит, — для них здесь и сейчас. Широкий спектр действий и возможностей, как будто всё вокруг без особых закономерностей. Всё реально.

Если кто-то ведёт себя не так — это проблема момента, а не потому, что человек по жизни какашка. Всё всегда можно изменить.

Любая ситуация решается слезами и/или смехом. Без пытливых казней и жажды надуманных трагедий.

Видимо, девчонки меня очень круто питают. Вчера поймала себя на мысли, что не приклеила злость к человеку, который очень плохо поступает по отношению к нашей семье.

На очередное масло в огонь — снова поймала себя на улыбке. И ничего не вспыхивает, как когда-то раньше. И просто жаль людей за их злость.

Очень заметно, как любовь к скандалам становится для них образом жизни. Тюрьмой из очень гадкого обмена энергией. Уже не стараюсь не реагировать, просто не идёт этот обмен. Составлять злые переписки, убеждать, тащить тему — у меня желаний ноль. И я не была такой. Мне кажется, это всё дети. Они вытаскивают из нас человеческую душу.

Границы ставлю. Обращаться с собой или с близкими плохо — никогда не дам. Но не падаю в «это». Улыбка. Жалость. Держитесь там, но без меня.

* * *

Кстати, хотите один лайфхак?

Этим летом я показала в сторис, как мы с детьми во дворе ели мороженое. У Даши, как и полагается, всё текло по бороде, животу и даже коленям. Дело-то житейское. Я в своей обычной манере просто снимала нашу прогулку и смеялась. Вечером я обнаружила несколько десятков сообщений типа: «Господи, Люба, как вы на это так спокойно смотрите, я бы уже убила», — или: «Вот и мой сын, ему уже 8 лет, ест так же, как Даша. Купила ему вчера на улице мороженое, он весь испачкался. Ругалась потом на него полвечера. Всё настроение было испорчено».

Внимание, вопрос. Зачем вы сами делаете то, что очевидно приведёт вас в бешенство? Когда я покупаю Даше мороженое, знаю, что она вся в нём испачкается ещё до того, как я вообще его открою. А после того как открою — бодиарт попрёт во всей красе. Но у Даши на эти случаи заготовлена молниеносная фраза. После первой же капли на платье она говорит: «Ну ничего, постираем». И конечно, этой фразой она зеркалит мою обычную реакцию.

А какая ещё может быть реакция в мире всемогущих стиральных машин? Ксюша, например, максимально аккуратна, но и она может испачкаться. Господи, да даже я не святая. Тоже могу ляпнуть. Легко и непринужденно. Неужели вы — никогда? Почему вас так бесят такие же обычные промахи в других людях? Моя подруга Маша (Марусь, привет) однажды на рабочем обеде так аппетитно ела, что плеснула борщ с ложки прямо себе в осенний сапог. В сапог! Ну что теперь с ней делать? Стала я меньше её любить? Да ещё больше в сто раз. Мы так ржали, я даже немножко хрюкала, мне кажется.

Так вот. Вернемся к лайфхаку.

Первое, что хочется сказать — не терпите, а просто измените своё отношение к таким вещам. К таким, блин, совершенно пустяковым глупостям. Ну как вообще можно париться, видя измазанного мороженным человека? Это ведь целая картина Пикассо. Ржать и фотографировать — вот всё, что я хочу в такой момент.

А второе, если в вашей голове живёт педант-тиран — ну не покупайте вы тогда ребёнку мороженое на улице. **Не создавайте сами эти стрессовые ситуации** (для обоих). Пусть ест мороженое только дома, голым, в душе. Чтобы сразу мыться.

Если вы так паникуете из-за ценности шмоток — не надевайте детям белые свитер и штаны на прогулку во двор.

Сколько родителей орут каждый вечер на площадке: «Я на тебя надела всё новое и чистое! А ну не ползай тут, и не играй в

песок, и с горки не катайся…» Эээээ. У меня только один вопрос — а зачем вы вообще вышли из своего чудесного стерильного дома?

Если вы считаете, что игрушка — это элемент декора, не берите её на улицу. Вероятность 90 %, что вы её там поломаете или просто забудете. Моя единственная просьба, когда дети берут свои игрушки (любые) на площадку — если вы их поломаете или забудете, не рыдайте потом неделю мне в ухо. Потому что это совершенно прогнозируемая ситуация. Площадка, туча детей, хаос, бардак. Будьте к этому готовы.

— Договорились?

— Да.

— Всё, чтоб ко мне потом никаких претензий.

А у меня и подавно их не будет. Пусть сами несут ответственность за свои вещи.

В общем и целом, мне кажется, **все родители должны записать и запомнить**:

1. Орут и капризничают все дети. И все взрослые. Аминь.

2. Не совладать с самим с собой эмоционально может каждый из нас.

3. Ответная нервная реакция взрослого только ещё сильнее питает детскую истерику.

4. Во время истерики не происходит сверхъестественного. Не нужно пугаться и рвать на себе волосы, краснеть или пытаться бежать из страны.

5. Эмоциональное состояние вашего ребёнка дороже, чем желание быть крутым в любом общественном месте, перед совершенно незнакомыми и тем более знакомыми вам людьми.

Но тут я бы ещё добавила — **всегда нужно действовать по ситуации**.

Если истерика начинается в Большом театре — это не про «выход эмоций здесь и сейчас». Ну то есть это, конечно, про сейчас, но не здесь. Выйдите. И продолжайте многоголосие там, где это будет комфортно и вам, и артистам.

Если вы на детской площадке — ну тут сам бог велел немножечко поисполнять.

Не создавайте сами ситуации, из-за которых вы будете нервничать.

6. Подумайте, какой процент тех ситуаций, из-за которых вы по привычке закипаете, реально достоин ваших эмоций? По-настоящему достоин… Примерно 1 %, да? Ну признайтесь честно.

7. Рассыпанная крупа и вывернутая косметичка — это интерес и познание мира. А ещё неубранные **вами** важные **для вас** вещи. Никто тут не виноват. Это просто жизнь. Многие

родители отдали бы миллионы за эти поиски причинно-следственных связей и необратимое для хозяйства «я познаю мир» у своих детей. А вас это бесит. Опять. Бесят естественные желания и любознательность. Зачем подавлять процессы, которые, наоборот, все стараются развивать? Многие делают это за бешеные деньги.

8. Игрушки созданы для того, чтобы играть и ломаться.

9. Одежда — для того, чтобы её носить и пачкать.

10. Краски — чтобы рисовать ими под присмотром мамы или без неё, но тогда на обоях. Ну а что? Не нужно ограничивать детей в использовании игрушек, но, если оставили маэстро без контроля, — **не удивляйтесь**, получите и распишитесь. И тем более не ругайте. Всё было предсказуемо.

11. Во время громкой внештатной ситуации забудьте об окружающих и о том, что они подумают. Никому ничего не объясняйте. Те, кто громко и нарочито на вас косятся и осуждают — никогда вас не поймут, ввиду особого склада интеллекта. Все остальные — лишь хотят вам помочь и обнять вас, но не вмешиваются ввиду своей адекватности.

Кстати, про лайфхаки на тему избежания детских истерик в магазинах.

Знаете, какая у нас есть классная традиция с детьми? Определенного числа каждого месяца мы ходим в магазин игрушек, и дети могут выбрать себе абсолютно любую игрушку. Вот вообще. То, что **сами** захотят. Но только одну.

После того, как я рассказала об этом у себя в Инстаграм, думала на меня повалился какой-то спам. Сотни одинаковых, как под копирку, сообщений гласили… Я, кстати, уже слышу, как и вы тоже сейчас начинаете скептически, возмущенно кричать ту же самую фразу:

«А если это будет огромный дом LOL? А если это будет игрушка за 20/50/100 тысяч рублей?! А если, а если…»

Всех взрослых очень волнует материальный вопрос, оно и понятно. Все мы часто выбираем вещи по ценам. И по ценникам судим. Всё и всех. Спешу вас удивить — дети этим ещё не болеют. Проверьте, и вы будете приятно удивлены. Я вас уверяю.

Первый раз, когда я сказала, что можно выбрать абсолютно любую игрушку, после пары-тройки уточнений «прям любую-любую, хоть какую в этом магазине, прям самой», Ксюша молниеносно сделала свой выбор. И мне пришлось полчаса уговаривать её выбрать что-то более презентабельное, чем красивый розовый клей-карандаш. Но право личного выбора в этой ситуации просто окрыляет. Ты не должен выбирать что-то

презентабельное и практичное по мнению взрослых. Ты можешь взять розовый клей-карандаш и быть счастливой.

В чем я вижу очевидные плюсы.

♦ Ребёнок начинает реально задумываться, что ему по-настоящему интересно. А не хватать первое попавшееся. Ок, возможно, это произойдет не с первого раза, сначала ребёнок будет окрылен, затем ему понадобится как можно скорее проверить реальность ваших обещаний. Но дальше — начнутся настоящая вдумчивость, анализ, разговоры с собой и принятие решения.

♦ Сперва мы ходим и складываем в корзину всё, что очень понравилось. На финише выбираем только что-то одно. Ребёнок начинает понимать, что ему надоело уже через 5 минут взаимодействия внутри магазина, а что стало неинтересным после того, как он уверенно подержал в руке. За этими умозаключениями очень интересно наблюдать. Только не торопите.

♦ Обычно все силы в магазине тратятся детьми на «купи-купи-купи». Вся энергия бросается туда. Слёзы, крики, истерика для пущей убедительности. Главная цель — выпросить. Сейчас этой цели нет. Теперь цель — понять, что тебе интереснее, услышать себя. Потому что тебе уже сказали, что купят. Теперь дело только за тобой, нужно выбрать ту самую игрушку. Вот тут уже включается голова. Потому что ей разрешили включиться.

♦ Про цену. Ох, как пугает всех родителей этот момент. Но на самом деле чего вы так боитесь-то? Будто в магазин вы пойдете с совершенно незнакомым вам человеком. Или будто общаться с ним будете на разных языках. Вы же рядом, участвуйте в обсуждениях, но не давите при этом. Задавайте наводящие вопросы.

♦ Недавно Ксюша залипла на домик Барби, подобных у нас уже и так две штуки. Согласна, выглядят они очень классно. Но честно, мне совсем не хотелось ставить в комнате еще один Барби-дом. Говорю: «Ксень, ты уверена, вот прям правда он нужен? У нас ведь вся комната в этих домах уже? Чем он отличается от наших?» Подумала. И правда, ничем. Не будем брать.

♦ Родители, вас же никто не отключает, не диктует жёсткие рамки. Если совсем сомневаетесь — начните с недорогого магазина. Дети выбирают не по биркам.

♦ И не бойтесь желаний своих детей. Уметь желать — это классно. В этом очень приятный бонус нашей жизни. Да и раз в месяц уж можно купить и дорогую игрушку. Потому что все остальные 100 раз, когда вы просто зайдете за кефиром в детский

мир, никто не бросится на витрины с криками «купи». Дети спокойно пройдут, иногда с уточнением «наверное, вот эту игрушку я захочу первого числа… а может, и нет». Вы купите одну дорогую и хорошую игрушку один раз в месяц, вместо тысячи бесполезной шелухи каждый день и через день.

К слову, меня через день отмечают в своих Инстаграмах люди, показывая свои семейные традиционные походы в детские магазины определённого числа месяца, и пишут: «Какое же это счастье, Люба! Спокойный ребёнок в детском магазине (потому что знает, что ему купят игрушку), вдумчиво и осознанно определяющий свой выбор и истинный интерес (потому что знает, что у него есть право выбора)». Более того, потом дети реально целыми днями играют с той самой **нужной**, а не первой попавшейся «хочу-хочу-хочу» игрушкой.

Глава 6. Вопрос — ответ

Как закалялась сталь? (То есть Люба.) Что тебя сделало такой уверенной, с таким дзеном внутри?

В моей жизни было две истории, которые сильно разделили меня на «Любу до» и «Любу после».

В 2012 году погиб мой друг. Это был удивительно близкий мне человек, моя душа. Поддержка без слов и на расстоянии, бесконечное уважение. Он погиб в другой стране. Ещё вчера был, жил в моем телефоне, шутил, а сегодня его не стало. Так случилось, что я была первым человеком, которому позвонили и сказали: «Здравствуйте, вы знаете Сашу ***? Он разбился. Он мертв. Вы можете сообщить его родителям?»

Я, конечно, не могла ничего сообщать. Я вообще не помню первые часы после того разговора. Кажется, я кричала или лезла на стены.

Всё так гудело. Помню, как в моей квартире откуда-то появились подруги. Что я делала или что говорила — ничего не помню. Но очень резко я запомнила на всю жизнь это ужасное, отвратительное состояние «**ты ничего не можешь изменить**». Просто ничего. Вообще ничего. Я звонила ему, писала ему смс, спрашивала, что сделать, чтобы он вернулся? Со стороны я, наверное, выглядела безумной. Но это состояние, в котором ты действуешь по инерции.

Мы привыкли, что, если захотеть, можно так или эдак, но всё поменять. Вернуть человека, который от тебя ушел. Или хотя бы с ним поговорить, увидеть его. Можно расшибиться в лепешку, но что-то сделать. А тут произошла та самая ситуация, в которой ты не можешь сделать уже абсолютно ничего. Но по привычке продолжаешь в голове перебирать пути и варианты… Что сделать? Как всё наладить? Никак… твоего близкого человека больше нет. Нет и всё. Нет человека. Не вернешь. Этот факт было просто невозможно принять. Невозможно больно. Меня бросало от действия к действию. Но всё было в пустоту. Это было невыносимо. «Господи, ну что мне сделать, чтобы отмотать время назад?»

Именно тогда я поняла, что жизнь не отматывается. И она прекрасна уже потому, что она у нас есть. Это была моя сильнейшая переоценка ценностей, очень страшный урок на всю жизнь. Все потери и проблемы, что были до этого, просто растворились. Я узнала, что такое потеря на самом деле. Я поняла, что жизнь прекрасна, когда она у тебя **есть**. Не нужно усложнять. А всё, что хочется сказать, — нужно говорить сразу. За два дня до произошедшего мы поспорили из-за какого-то бреда, и я не брала трубку… А потом мне позвонили, и я узнала, что не поговорю с ним уже никогда… Прошло уже восемь лет, но каждый раз в мыслях я прошу у него прощения, которое не успела попросить при жизни. За эту глупую ссору. Знаю, он давно меня простил, но мысль эта не покидает.

Еще с тех пор я поняла одну вещь. Никогда, никогда не нужно судить людей, у которых случилось горе. Примерять «я б так не сделала». Потеря близкого — это страшное ощущение. Несколько месяцев я продолжала писать ему смс, сочинять какие-то огромные заметки и рисовать на стене во ВКонтакте.

Я создавала видеопрезентации. Со стороны это могло выглядеть как угодно. Показушно, глупо, наигранно. И только тот, кто проходил это, знает: ты так глупо и беспомощно пытаешься заполнять дыры в своем сердце и душе. Нехватку общения, мысли, которые летят к твоему близкому человеку (он не был моим парнем) и раздирают твою голову. Через все эти

ваши «привычные» сообщения на стене во ВКонтакте ты потихоньку продолжаешь с ним общаться, ты так пытаешься с ним попрощаться. Сказать то, что не успела и никогда уже не успеешь. Сейчас я часто вижу осуждения в сети типа «она не так страдает» или «она так быстро отстрадала» и т. д. Никогда так не делайте, прошу вас, и не говорите. И пусть вы никогда не узнаете, что страдается именно **так**. Так неказисто и глупо. Именно в том году Новосибирск стал жутко давить меня. Именно в том году я уехала оттуда. Я взяла свою кошку и сбежала в Петербург.

Вторую историю рассказывать не буду, это была история со счастливым концом. И слава богу. История с очень жирным смыслом — живи здесь, сейчас и не бойся заранее. Не придумывай того, чего у тебя нет. Потому что, если о чем-то очень много думать и сильно активно бояться, вселенная исполнит твоё «заветное» желание.

Как не уставать с двумя детьми?

Не уставать с двумя детьми — никак. Это невозможно. Уставайте себе на здоровье и не парьтесь на этот счёт. Только потом — отдыхайте.

Ищите свой ресурс: в прогулках наедине с собой, в завтраках

с друзьями, в свои личных хотелках. Не стройте из себя вандервумен, будьте девочкой и обязательно восполняйте свои моральные запасы. И винный погреб.

Как относитесь к критике и чужой точке зрения? Как это всё фильтровать?

Никак не отношусь. Никого не переубеждаю. «Да, ок, замечательная точка зрения». Каждое мнение имеет место быть. У меня своё, у вас — своё. Это нормально. Проблема начинается только там, где чужое мнение вас трогает. Тут просто нужно понять, почему вы так реагируете на чужое мнение? Зачем перед кем-то хотите быть другим/хорошим?

Как перестать требовать от себя быть хорошей мамой?

Просто понять, что ты классная мама для своих детей и это априори. А дальше — найти комфортную среду для всех вас.

Хорошая — это же понятие относительное. Спроси у детей — какая мама для вас классная? Потом спроси у себя — что из этих пунктов ты готова выполнять? Хорошо — это когда всем хорошо. Для тебя, может, хорошая та, что варит первое, второе и компот. А для детей та, что разрешает лего разбрасывать по всей комнате и компот им твой нафиг не нужен. Мне такой вариант очень даже подходит. И опять же вопрос: ты хочешь быть крутой мамой для своих детей или для окружающих?

Вы наказываете своих девчонок?

Нет. Я против «встань в угол». Против шлепков. Я могу лишь вести занудные беседы или сказать, что сейчас мне с тобой общаться не хочется. Ты меня обидела. В общем, вместо резкого подавления я предпочитаю честно говорить и разбирать ситуацию.

Что делать, когда все надоело?

Забить на всё, что надоело, и обниматься с тем, с кем очень хочется.

Люба, а почему у вас нет дома телевизора?

Видимо, я очень скучный человек. Я не знаю, что там смотреть. Да и очень вредный — я хочу сама себе включать то, что хочу здесь и сейчас. Для этого у меня есть Гугл и Ютуб. А

подстраиваться под программу передач и тратить своё время на поиски щёлк-щёлк — мне это делать некогда. Если вы про ТВ-шоу — то тут просто категорическое нет и нет.

> Как вам удается никогда не злиться, не нервничать и оставаться на позитиве?

Я злюсь. Я нервничаю. Я плачу.

Я живой человек и разрешаю себе проживать все эмоции. В этом, возможно, и весь позитив — разрешать себе жить и чувствовать))). Ну и как вы уже поняли — в этом мире очень мало ситуаций, которые меня действительно трогают. Всё можно постирать или прибрать.

> Как перестать быть правильной? Боюсь осуждения людей.

Вы никогда не сможете быть правильной абсолютно для всех людей, как бы вы ни старались.

«Правильная» — понятие очень относительное. Люди складывают своё мнение о вас исходя из **своего** жизненного опыта: боли, обид, потерь и неудач. Ну а где же здесь вы?

Что вы думаете о себе, когда подстраиваете себя под стандарты всех вокруг людей? Не это ли обман себя и окружающих и та самая «неправильность»?

В 99 %, когда вы думаете «что о вас подумают» — о вас не думают вообще. Все заняты мыслями о себе.

И наконец — будьте собой. Какой угодно! Для кого-то неправильной, для кого-то невкусно готовящей борщ, но собой. Вам так понравится, что вы больше не захотите париться из-за всей этой ерунды.

> А как вы разруливаете ситуации, когда Даша нарушает границы Ксюши? Хочет её игрушку, печеньку и т. д.?

Никогда не заставляю Ксюшу ничего отдавать Даше. Да и вообще никому. Фраза «отдай, ты чё, жадина» — самая большая глупость. Если Ксюше самой эта вещь сейчас не так принципиальна или если она не хочет слышать истерику Даши — она сама так решит и поделится. Если не хочет — я не лезу. Я просто собираюсь эмоционально и физически, чтобы пережить и успокоить истерику Дарьи. Это неизбежно. Это нормально. Одному человеку нормально что-то хотеть. А другому нормально — не хотеть это отдавать.

Как найти в себе силы отказаться от нелюбимой работы, не твоей профессии, нелюбимого места?

Ну во-первых, если вы находите силы быть там, где вам не нравится, и притворяться тем, кем вы не являетесь, — вы уже очень сильный человек. У вас точно все получится.

А во-вторых, жизнь одна, и никто из нас не знает, когда она закончится. Ждать не вариант. Можно так никогда и не начать жить, получая от этого удовольствие.

Чтобы что-то изменить, надо просто что-то начать делать.

Люба, расскажите про дзен на детской площадке. Мой вечно отбирает игрушки.

Мне кажется, это не совсем относится к дзену. Точнее, вообще не относится.

Даше нельзя ничего ни у кого отбирать. Вообще никому нельзя ничего отбирать у других. Это применение силы.

Дзен — это вещи, которые меня не трогают и которые касаются лично нас. Границы и вещи других людей — это **их** границы и вещи. Я могу спокойно пить кофе, пока Ксюша и Даша отрывают ноги своим игрушкам. Если игрушки чужие — я тут как тут, чёрный плащ, ну-ка от винта.

Что для вас важнее: чтобы муж много работал и зарабатывал или чтобы время с семьей проводил?

Для меня важнее, чтобы эти приоритеты он умел расставлять для себя **сам**. Нянькой я готова быть только для своих детей. И то недолго.

Люба, как вы наказываете деток, когда уже ну вот совсем тяжёлый случай?

Опять идет поиск «благословления» на наказание, то есть на подавление человека.

Тяжёлый случай или лёгкий — вы имеете право проиграть. Признайте это. Объясните свои эмоции. Говорите о себе и своём отношении к ситуации, когда на вас не обращают внимания. «О'кей, если ты так поступаешь со мной и не обращаешь внимание на мои просьбы и слова, я буду точно так же делать, когда ты попросишь о чём-то меня». Дальше уже ребёнку самому решать и делать выводы. Но наказывать, повторюсь в очередной раз, нет и ещё раз нет. Неприемлемо. Невозможно. У нас нет ни одного метода наказаний, честно.

Я не понимаю этого «не слушаешь меня — стой на горохе/иди в угол» и любой другой способ унижения или доказательства своего физического превосходства для меня неприемлем.

Я не понимаю. Не применяю. И не знаю, какой в этом смысл, кроме унижения.

У вас есть хоть какие-то запреты для детей?

Разговорами только объясняете всё?

Можно запретить выпрыгивать из окна. А можно «объяснить разговорами/словами/опытным путём», почему так делать не стоит. Чувствуете разницу?

И где будет меньше сопротивления?

Что посоветуете девушкам, которые вступили в семейную жизнь?

Не слушать советы. Не спрашивать советы ни у кого, кроме себя.

Не смотреть, как у других. Вы этого всё равно никогда не увидите.

Чётко понимать и расставлять границы, чтобы потом не пожинать плоды упущенных моментов.

Обсуждать то, что обидно или не допустимо, сразу в момент происшествия. А не припоминать спустя время по накопившемуся списку.

Если ребёнок вредничает и делает назло, как вы тогда реагируете?

Я не живу в мире иллюзий. Я и сама часто вредничаю. И делаю что-то назло всяким занудам. Поэтому, если мои дети проявляют подобные эмоции, во-первых, я знаю откуда «ноги растут». Во-вторых, я просто радуюсь — ура, они живые. Но при этом предупреждаю: «Ок, я поняла, какое поведение ты предпочитаешь. Буду делать так же».

Обязательно ли мужчина должен проявлять инициативы больше, чем его женщина?

Почему мне каждый раз хочется нервно смеяться и одновременно рыдать от вопросов со словами «обязательно» и «должен» про отношения двух близких людей?

Где этот адский свод правил? В уголовном кодексе?

Для меня любовь — это потому, что **ты сам хочешь**, а не потому, что «обязательно должен».

Как «уметь» отдыхать без детей и при этом не чувствовать угрызения совести?

Я не могу уезжать от детей больше чем на 4–5 дней. Пока. Я скучаю.

Но при чём тут совесть? Если вы улетаете, а детей приматываете к батарее — ну тогда да, понятно. А если мне

хорошо там, а им хорошо тут (не важно с папой или бабушкой), то это ещё большой вопрос, кому из нас «хорошее»))).

Если жить только в одной роли мамы, исключая другие проявления человека (жена/девушка/друг и т. д.) со своими личными желаниями и интересами, то через какое-то время эта роль осточертеет и вам, и всем вашим близким.

Люб, как ты реагируешь на детскую истерику в общественных местах?

А чем детская истерика в общественном месте отличается от истерики дома? Или это про «ой, что люди подумают?».

Про меня пусть думают. Мне не жалко. Истерику в общественных местах решаю так же, как и дома. Уточняю, что случилось. Говорю, что я рядом. Чаще всего просто не лезу, потому что ничего не случилось и этот концерт в ожидании реакции был «дан» без причины. Реакции нет — нет концерта.

Как отразилась популярность твоего блога на семью?

Миша не против?

Прекрасно отразилась. В моём блоге просто бесконечный энергетический поток вдохновения и поддержки. А довольная мама — счастливая семья))).

Ну как близкий человек может быть против развития? Так может случиться, только если человек будет закрывать какие-то свои личные пробелы по самоутверждению.

Мишка от этого далёк. Он очень любит мой блог. А в моём блоге очень любят Мишку.

Люба, как вы реагируете на хамство продавцов?

Мне тяжело нахамить, потому что меня это никак не задевает. Я ведь примерно понимаю, почему человек злой. Просто он сейчас несчастный. Или всегда. Мне его жаль. Улыбаюсь и оставляю со своим хамством наедине.

Дочери 2 года. Начались истерики и валяния на земле. Как быть?

Ну как быть… это же обычные женские функции. Набраться терпения. Быть рядом. Поддерживать. В 20 лет передать мужу, пусть он думает, как быть.

Как реагировать на запугивание родственниками мужа дурацкими приметами?

Как реагировать? Да никак.

А если реагируете — подумайте, почему вас это так пугает, а не почему родственники это говорят. Пытайтесь изучить себя, а не оценивать поступки других людей. Почему вас это трогает, это же всего лишь дурацкие приметы?

Расскажите, как ваши родители познакомились?

Мама работала товароведом за городом и ловила вечером машину. Папа вёл огромный Камаз, длинномер. Он остановился её подвезти. Вот так и подвозит до сих пор.

Как считаете, мудрость приходит с годами или с опытом?

Может не прийти ни с тем, ни с другим. Мне кажется, её приход напрямую зависит от желания и умения человека делать выводы из прожитого опыта. Быть здесь и сейчас, расти и

развиваться.

> На ваш взгляд, какие отличия должны быть в воспитании мальчиков и девочек?

Мне кажется, никаких. Всем людям нужна любовь.

> Дочери 2 года и 3 месяца. Она не слушается и специально ест на улице песок. Что делать?

Много не съест, не переживайте. Мы проверяли. Даже к нашей Даше быстро пришло насыщение.

> Есть совет, где познакомиться с мужиком? Переехала в СПб, невыносимо одной.

Пока что у вас есть уникальная возможность и полно времени, чтобы познакомиться с собой. А потом с вами и «мужик» захочет познакомиться))). Сам.

> Как отстоять свои границы «мамы» перед всеми родственниками?

Мне кажется, никто не должен отстаивать свои границы ни перед кем. Определить их в первую очередь для себя — да. После того как сама в них разберёшься — перестанет трогать чужое мнение. Ну и ещё есть фраза: «Спасибо. Ваше мнение очень интересное, но для меня совершенно не важное».

> Люба, как ты справлялась первые месяцы после рождения Даши? У Ксюши была сильная ревность?

Почему-то всем взрослым нравится называть это злым словом ревность. Но это же обычное желание ребёнка получать привычный объём внимания. Делать привычные дела, играть в традиционные игры и т. п. Но у мамы не получается, из-за этого начинаются переживания и слёзы.

Трудно в этот момент всем. И нам было тяжело. И плакали мы с Ксю обе. Но все налаживается со временем. Потому что это не про ревность. Там всё про любовь.

> Как не бояться детских болезней?

Бояться болезней — не гарантирует их избежать. А скорее наоборот. Пока будете их бояться — устанете и загоните себя. И если что-то, даже самое незначительное, и правда случится —

толку от вас и вашего самообладания будет ноль.

Отпустите. И морально, и физически. Прокачивайте иммунитет, закаляйтесь и пейте витамины. Берегите себя, разгружайте свою голову и не копите проблемы. И тогда бояться вообще будет нечего.

> Люба, чем бы хотели заниматься после декрета? К чему душа лежит?

Я для себя решила, что тем, к чему лежит душа, не обязательно заниматься только после декрета/«когда рак на горе свиснет»/дети перестанут отбирать у меня еду и т. п. Я уже давно занимаюсь тем, к чему лежит душа. И вы сейчас это читаете.

> Как тебе удалось поверить в себя и в то, что именно твои родительские решения правильные и точка?

А какие ещё могут быть варианты? Дети же мои. И решения — тоже. Даже если они неправильные, это всё равно уже правильно — принимать **свои** решения в **своей** жизни.

> Смогли бы простить измену и уход молодого человека, если он сказал бы, что всё осознал и полюбил вас еще сильнее?

Надо уточнить заранее, максимально сильно ли он теперь любит или нет. Вдруг ему захочется полюбить ещё сильнее…

А вообще я считаю, что ваша личная жизнь — это только ваше дело. Любое ваше решение будет правильным на данном этапе.

> Любаша, вы любовь! А с чего начинается любовь к себе?

Любовь к себе начинается с себя. С вопросов: «А как мне? А что я чувствую? Что я сейчас хочу? Что приносит мне радость? Где мне хорошо?»

Со своих искренних личных желаний. С медитаций. С поиска внутреннего ребёнка и общения с ним. Постоянного общения.

Бывает ли, что ругаешься с Мишей при девочках? Потом объясняешь им, что это было?

А как, интересно, потом это объяснить? Дети, думаю, и сами прекрасно понимают, что это было.

Если мы спорим с Мишей при девочках, то так, чтобы не нужно было ничего потом никому объяснять. Все люди могут иметь разное мнение в одном вопросе. Мы спорим, и это нормально.

Другое дело в споре унижать и оскорблять. Так я предпочитаю и без детей не спорить. Безусловно, иногда я чувствую, что тема или её градус не подходит для обсуждения перед детьми (а это опять же про границы, для меня не допустимы скандалы при детях и вообще при третьих лицах). Тогда я одним взглядом могу дать понять, что мы поговорим позже.

Что может послужить основой ссоры в вашей семье?

Топ-10 причин для «развода» в нашей семье

1. Я не отвечала на сообщение в Вотсап 30 минут. Но была онлайн. Была. Онлайн. Где-то в дебрях Вотсапа. И не отвечала

ему. Специально! Это сразу расстрел.

2. Миша написал: «Выезжаю с работы через час». Через два часа я спросила: «Где ты?» Через три он написал, что уже выходит. Через четыре всё-таки вышел.

Но чемодан я уже любезно собрала.

3. Прийти-таки спустя сто часов домой и развернуться со словами: «Я в машине забыл документы. Я сейчас. Может, в магазин зайти что-то купить?»

Я жду тебя с работы с двумя детьми! У меня секундомер к твоему приходу. Считай, на бомбе догорает фитиль. В смысле, ты забыл в машине? В смысле, зайти в магазин? Да пусть мы тут засядем без еды и воды, ты отсюда не выйдешь!

4. Заезжать домой на обед и… «в комнату никто не заходите, у меня важный звонок», «подогрей, остыло, пока я говорил», «не заходите, у меня ещё звонок», «подогрей, плиз, снова…», «ещё звоночек, последний…» и «снова подогрей», «ок, ок, ок, не смотри на меня, съем так».

5. Утром кладу зубную щётку на раковину и не убираю сразу на место в шкафчик.

Вот уже 5 лет, каждый божий день, Миша делает мне об этом замечание. Каждый день. Уже 5 лет. Он верит в меня! Верит, что его замечания меня исправят… и это так трогательно.

6. Но! Он абсолютно беспощаден в своём мнении обо мне и бумажках, в смысле документах! Не верит в меня от слова совсем. И это 6-й пункт. Михаил, так и знай, мне обидно!

7. Когда он говорит, а я перебиваю встречными вопросами. И его это дико бесит. Каждый раз до: «Я не буду ничего рассказывать. Говори сама». А я считаю, что в этом выражается интерес собеседника. Потому что, когда я говорю, он молчит, и я не понимаю: человек вообще тут или он в это время мысленно отвечает на рабочий звонок.

* * *

Я написала в начале топ-10, а на самом деле их получилось меньше. И нет, не потому, что их меньше. Просто время 21:37, Миша только заходит с работы, а я… пошла… проверю зубную щётку. И буду ловить его, чтоб не развернулся в магазин.

> Люба, вы всегда такая солнечная. Всё время улыбаетесь. А вы плакать вообще умеете?

Конечно, умею. Ещё как. Я же человек. Если вы не позволяете проживать себе базовые эмоции — потыкайте в себя палкой… И

как? Понравилось?

Конечно, я могу плакать. И вообще, я плакать люблю. Практически ни один просмотр фильма и даже мультика не обходится у меня без слёз))). Будь он грустный или счастливый (сентиментальный), я сижу и реву (заливаюсь). Если мне по-настоящему грустно — я грущу, но никогда в это не проваливаюсь. Просто знаю, что жизнь крутая штука. Всегда. Априори. Пока она у нас есть.

Ваш подход к материнству — это результат того, как было в вашей семье с родителями?

И да и нет. Это результат со своими выводами. Не нужно перекладывать ответственность за свою жизнь, семью и детей на родителей. Задачи в воспитании и возможности их реализации сейчас и 30 лет назад — как небо и земля.

Как перестать винить себя, что дети теперь без отца? Случился развод, и двое малышей остались со мной.

А почему вы виноваты? Дети могут остаться без отца только по причине отсутствия желания у самого отца. Развод тут ни при

чём. Номинальная семья не обеспечивает искреннее желание проводить время с ребёнком и наоборот.

> Верите ли вы в кризис трех лет, и был ли он у ваших детей?

Я верю в рост и развитие. А как предпочитать это называть — дело индивидуальное.

> Как «правильно» наказывать детей? Есть действенный метод?

А как вы хотите, чтобы «правильно» наказывали вас? Вот так и поступайте. Я бы не хотела, чтобы меня наказывали вообще. С детьми у меня всё точно так же.

> Как вдохновить мужа на смену работы и больший заработок?

Научиться, в первую очередь, очень классно вдохновлять саму себя. А там и остальные подтянутся.

> Что лучше ребёнку — отдать в детский сад или проводить время с бабушкой?

Ну важно ещё понимать, а как лучше бабушке?

Целый день тусоваться с малышом? Даже молодая мама ужасно устает, а тут бабушка. Зачем ей это счастье?

Я за садик или няню. Но безусловно, с тщательным отбором и того и другого и очень постепенной адаптацией в присутствии мамы.

Представьте, что вы слышите: «Мама, ты плохая, не люблю тебя. Где моя бабушка/папа?» Какова будет ваша реакция?

Видимо, вас больше беспокоит именно ваша реакция, не моя.

Моя реакция безусловная — я тебя всё равно люблю. Даже когда ты вредничаешь и говоришь всякую ерунду.

Мне в этот момент не обидно, если вы об этом. Но я обязательно подумаю, какие были предпосылки для такой фразы. Возможно, где-то я была не права. Может быть, где-то и правда обидела. Возможно, стоит извиниться и обсудить что-то с ребёнком. А ещё может быть так, что ребёнок проверяет вашу реакцию или вызывает её или действительно пытается транслировать свои переживания на тему ваших взаимоотношений.

«Не люби. Я люблю тебя всё равно. Бабушка там, иди, а я пока попью кофе».

Я люблю не за благодарность, не чтобы принесли в старости стакан воды. Нафиг он мне не нужен, стакан этот. Я просто люблю своих детей. И мне хорошо от этого. Я не сомневаюсь, что они будут любить меня в ответ. Даже если будут говорить всякую дребедень.

Где брать ресурсы, когда нет возможности оставить

ребёнка?

Во-первых, нужно понять, в чём именно твои ресурсы. Не отвлекаясь на ресурсность и интересы других. А во-вторых — искать эти возможности. Если так случилось, что у вас нет мужа, с которым можно разделить вечерние обязанности с ребёнком, может быть, вы найдёте няню хотя бы на один раз в неделю. Даже если на полдня. А ещё можно договориться с подружкой: один раз в неделю я сижу с детьми 3–4 часа, второй раз ты. И гуляете наедине с собой хотя бы по очереди. За это время и кофе можно попить, и кино посмотреть в кинотеатре. Верю, что всё можно решить. Было бы желание.

Как научить папу реагировать на детей?

Я как раз писала об этом в первой главе. Папу не нужно учить, особенно спустя 10 лет существования ребёнка. Вы же себя не учите. Папа такой же родитель, как мама, только он — папа. Дайте ему это понять (если он не понял) с самого первого дня. Волшебная фраза «я в туалет, поменяй подгузник» или «я в магазин, ты покорми». Это ваш общий ребёнок.

Как думаете, если мужчина дарит цветы, а через день уже не интересуется тобой — это норм?

Для него — норм. А норм ли для вас — определите сами.

Как перестать дёргаться по каждому поводу?

Первое — понять, что ты дёргаешься по любому поводу))). Увидеть проблему — это уже полдела.

Далее после каждого своего «дёргания» подумать — а оно сейчас вообще того стоило? Анализировать каждую ситуацию после. Ну разбила стакан. Ну порвала майку. Ну рассыпали дети макароны по столу. Что случилось-то? Это что — криминал? Выкинем, вытрем, постираем. Всё решается на раз-два. Зачем из-за этого нервничать и дёргаться? Какой КПД? Нулевой. Какой смысл? Нулевой. Зачем это всё? Расслабься и получай удовольствие. Ну и выходи из роли дёрганой жертвы. «Я так нервничаю и переживаю из-за всего подряд. Пожалейте меня». Либо ты строишь свою жизнь в кайф, либо так и будешь жалеть сама себя всю жизнь.

Как жить, когда земля уходит из-под ног?

Продолжать жить. К счастью, земля реально уходит из-под

ног, только когда тебя в неё кладут. Все остальное решается. Близкие, друзья, терапия. Сессии со специалистами. Поиск ресурсов и новых смыслов. Но жизнь прекрасна, пока она у нас есть. Это факт.

> Обсуждать кого-то не хорошо. Ну а если без имён, просто жизненные ситуации — это как, хорошо или плохо?

Обсуждать жизненные ситуации — ничего плохого не вижу. Осуждать — вижу.

> Список из ста дел, чем маме заняться вместо уборки/стирки/глажки.

А можно из тысячи? У меня он на миллион вообще.

Я начну, а вы продолжите исходя из своих личных увлечений, ок?

- ♦ Просто лежать и смотреть в потолок.
- ♦ Пить кофе и какао.
- ♦ Нарисовать картину.
- ♦ Погулять в парке.
- ♦ Сходить в музей.
- ♦ Ходить по магазинам и часами мерить всё, что надо и не надо.
- ♦ Почитать книгу.
- ♦ Пройти интересные марафоны/обучения.
- ♦ Пойти с подругами в кино.
- ♦ Устроить романтик с мужем.
- ♦ Сделать себе маникюр.
- ♦ Записаться на массаж лица.
- ♦ Пойти в спортзал.
- ♦ Заняться йогой.
- ♦ Устроить пробежку.
- ♦ Просто пойти гулять по центру города.
- ♦ Устроить пикник с друзьями.
- ♦ Пойти в спа.
- ♦ Проспать целый день.
- ♦ Покататься на электросамокате/велосипеде.
- ♦ Пойти в театр.
- ♦ Сходить на блошиный рынок.
- ♦ Написать стихотворение.
- ♦ Провести медитацию.
- ♦ …

Как донести до старшего поколения, что нельзя бить детей? Как не объясняю — не понимают.

То, что нельзя бить людей (а дети это люди) — это общеизвестный факт. Но каждый сам определяет, на каком уровне эволюции он хочет находиться. Это невозможно объяснить. И вас никогда не поймут. У каждого есть право на свою жизнь и уставы в ней. Делайте выводы, а не объясняйте. Мои дети никогда не будут оставлены наедине с любым взрослым, который может поднять на них руку.

Любушка, у меня такой к вам вопрос: как сохранять дзен в отношениях с молодым человеком? Как понять, что где-то надо ещё поработать, а где-то уже бежать?

Спросить себя: а что ты хочешь? Быть вместе или бежать? Тебе это человек важен? А ты ему? Ты рядом с ним себе нравишься? Я за то, чтобы работать до последнего шанса. Но нужно, чтобы это желание было обоюдным.

Как правильно выстроить границы со свекровью, чтобы её не волновал вопрос о ГВ, памперсах и т. п.?

Её может волновать что угодно, она же живой человек. Но интерес и попытки оказать влияние — это разные вещи. «Вы хотите, чтобы я кормила до 7 лет? Какое крутое мнение. О'кей, я подумаю, но решение приму сама». «Вы думаете, что я кормлю его плохо? Ну о'кей)))». Ок, ок, ок. Улыбаемся и машем.

Не переубеждайте. Не спорьте. Не доказывайте. Помните: в этих спорах поколений **не рождается истина**!

У каждого своё мнение. Главное — поймите, что болезненно реагируете вы сами! И убирайте эту реакцию.

Как перестать придумывать себе проблемы?

Найти в своей жизни более интересные занятия. Позиция жертвы порой очень выгодная, это понятно. Нас с детства учат, как это удобно. Но быть счастливой и независимой круче в миллиард раз. Я проверяла.

Особенный ребёнок, поведение не всегда адекватное. Не все окружающие понимают. Как реагировать?

Дорогая, у ребёнка в данной ситуации совершенно адекватное поведение. Неадекватная может быть только реакция у здоровых и взрослых окружающих. Их пожалеть и больше никак

не реагировать.

Ваши родители как внутренняя опора? Как фундамент?

Да, безусловно. Но теперь я стараюсь делать так, чтобы это была не игра в одни ворота, а фундамент с крепкой крышей.

Как объяснить ребёнку, что драться и отнимать нельзя?

Если ты что-то у кого-то забрал, значит, другой человек имеет право также забрать это у тебя. Или забрать твоё. Девочки сразу всё бросают и бегут на оборону своих игрушек.

В совсем тяжёлых ситуациях я говорю: «Ты сейчас это отобрала силой, значит, я также могу отобрать это силой у тебя. Всё честно и справедливо. Будем проверять?»

Как объяснить бабушке, что садик — это не зло.

Вы никому ничего не должны объяснять. «Да, садик зло. Мы водим ребёнка в зло». Всё, тема закрыта. Почему вас это парит? Почему вы объясняете кому-то свои личные семейные решения?

Какие бы слова вы сказали себе шестнадцатилетней от лица сегодняшней Любы?

Ты всё делаешь правильно. Не обязательно делать так, как все. Слушай себя.

Как не притворяться спокойной, а действительно такой быть?

Запретить себе притворяться. Разрешить себе чувствовать то, что чувствуешь. Понять, что в 99 % ситуаций ты нервничаешь по инерции. Просто по привычке. Потому что так делал кто-то, потому что в обществе принято так реагировать и страдать. Но реально все эти 99 % случаев вообще и капли внимания не стоят. Обычная жизнь, обычные трешнячки. Это нормально. Так должно быть. Улыбаемся и машем.

Где граница между заботой о себе и безответственным материнством?

Вопрос, мне кажется, написан из состояния страха. Того самого «а вдруг обо мне подумают, что я плохая мама».

Наверное, если ваши дети голодают и у них нет сменных трусов — это безответственное материнство. В остальном — перестаньте бояться любить себя. Ваши дети полюбят счастливую и влюблённую в себя маму ещё больше. Возьмут с вас прекрасный важный жизненный пример. И вся семья будет счастлива. Вы сами сейчас боитесь разрешить себе быть счастливой. Разрешите уже, а?

Расскажите про лайфхаки путешествий с детьми.

Тут я отвечу песней. Точнее, у меня была пара постов на этот счет.

Дорога с детьми на машине, основные правила.

Пока дети не орут — машина едет! И не останавливается ни на секунду. Взрослые хотят писать, кушать, им не хватает кислорода — это всё не важно. Пока дети не орут — машина едет. Это первое золотое правило.

Дети начинают сходить с ума — засекаем 20 минут и после ищем чек-поинт для остановки, например, пиццерия/круассан/макароны — и ты снова любимый родитель, который повёз их в замечательное путешествие, а не вот это вот всё.

Детей нельзя обманывать. Никогда. Никогда, кроме долгой дороги в машине. Поэтому на вопрос: «Мама, сколько нам ещё ехать?» — схема ответов такая:

1. Если ехать больше 3 часов, говоришь: «Долго, капец, как долго ещё ехать, ложитесь спать!»
2. От 1 до 3 часов подходит вариант «скоро уже приедем, но лучше спите дальше».
3. Если меньше одного часа, подходит ответ «уже подъезжаем», но, скорее всего, за час его придётся повторить примерно 60 раз.

Покупаем в дорогу печеньки, легко отходящие наклейки и говорим, что ими можно украсить вокруг ваше арендованное авто.

В дорогу нельзя брать лизуны! Ни под каким предлогом. Господи, как мы очищали машину после поездки в Каппадокию!

Под рукой всегда должны быть влажные салфетки. 100 пачек.

Ну и да, большую часть дороги стараться переносить на сон.

Мы делаем так.

Чтобы путешествие с ребёнком было лёгким — родите двух детей.

Если первый будет такой же ангелочек, как Ксюша, то второго можно и такого, как Даша, родить.

Обязательные атрибуты с собой всегда: карандаши (не фломастеры), наклейки, блокнотик, любые дурацкие карточки с картинками (да, у нас просто нет айпада), любые мелкие игрушки, сушки, печеньки.

Мандаринка — офигенная игра. Даёшь и говоришь: чистить сама! Человек важный, человек занят.

Но когда-то это всё надоедает ребёнку… А в первую очередь это надоедает маме.

Ты то таможенник, то какая-то Пинки Пай, то доктор, и тут же ты мама-свинка… смысл этих игр взрослый зашоренный мозг не всегда улавливает и поэтому ты огребаешь.

Когда есть второй ребёнок — огребает он.

Но сначала дети невероятно круто, занятно и просто волшебно играют вместе. И они явно кайфуют от этого взаимодействия.

Ксюша придумала нелепую нелепость, Даша над ней ржёт, во всём ей поддакивает. Они долго играют, обе очень счастливые…

Потом, безусловно, что-то идёт не так и начинается дележка, препирания и даже небольшая потасовка может возникнуть (обязательно).

Но! Не забываем, что и в эти моменты дети **занимают друг друга**.

Если ситуация совсем накаляется — вмешивается мама (но это не точно). В любом случае роль у мамы тут спасительная, а это лучше, чем огребать))).

Короче, родите второго ребёнка и в путь, я отвечаю.

Муж — он помощник? Опора? Друг? В вопросах с детьми.

Для меня муж — это мой муж. Для детей — он их отец. Для семейной жизни — он мой друг и просто крутой чувак. Ну и дальше по списку.

Был ли синдром самозванца и как с ним справляться?

Был и есть. Даже сейчас он со мной. Не справляюсь особо, просто живу с ним. Но продолжаю идти вперед. Нестись на крыльях любви к этому миру и всем, кто так в меня верит.

Вы можете расслабиться и ничего не делать?

Знаете, я много об этом думала. Сначала в ключе реальной проблемы. Пыталась понять, ну почему я такая странная. Что со мной не так, не мечтаю о диване. Почему я не могу просто взять и ничего не делать? Почему я, как сумасшедшая дурочка, в своё расписание впихиваю всё, что туда не впихивается? А я удачно впихиваю и удачно реализую. Искала в себе проблемы, причинно-следственные связи, старалась с этим работать.

Но в финале я поняла и призналась себе — мне, наоборот, становится плохо, если я ничего не делаю.

Зачем подстраивать себя под какой-то шаблон «люблю уставать»? Я могу расслабиться, только делая тысячу дел. Расслабляюсь, когда отвечаю на комментарии подписчикам. Когда еду от одного пункта в другой и ору в машине песни до

хрипоты. Когда встречаюсь с друзьями. Когда чувствую жизнь в каждой минуте. Мне плохо, когда я ничего не делаю. Я, наоборот, очень напряжена именно в эти моменты. Чаще всего я хочу лежать и ничего не делать, когда плохо себя чувствую. Так зачем же тогда мне все это? Мой кайф — это движение!

Кстати, вспоминая родителей. В течение рабочего дня я видела своего папу именно пробегающим туда-сюда. Он забегает домой, хватает ракетки, говорит: «Собирайся, поедем играть в теннис. У меня есть свободный часик». Завтра идём на лыжах в лес. В выходные — грибы, санки, горки, купаться в озере, рвать ягоды, собирать березовый сок. Я узнала, что мужчины могут лежать на диване и раздражать этим свою вторую половину, только из фильмов. Ну какая я ещё могу быть? Я такая же неуловимая, как папа))).

Как бороться с рукоприкладством и плохими словами мамы?

Если они в вашу сторону — вырасти из роли ребёнка и стать взрослым. Если к детям — чётко обозначить свою позицию. Мы не обзываем и не бьём своих детей, и мы не общаемся с людьми, которые бьют других людей. Тем более детей. Я бы сделала так. У человека в таком случае остается выбор. Да-да, нет-нет.

Как вы поняли, что способны создать книгу?

А я и не поняла. Мои подписчики поняли. Писали мне целый год комментарии: «Люба, напиши книгу. Люба, хотим поставить на полку твои мысли». А потом мне написало издательство.

Теперь вот вы читаете последнюю главу этой книги. А я невозможно счастлива это сейчас писать.

Дорогие мои подписчики, **я обожаю вас**, ребят. Всех, кто наблюдает за нами в моём блоге и проживает вместе с нами кучу событий. Вы — космические люди. А если вы ещё не там — присоединяйтесь. Вам понравится.

У нас в народе популярны противоположные установки типа «не рассказывай, а то не сбудется» или «делись, визуализируй, и вселенная тебя услышит».

Иногда я сама не знаю, что выбрать. А что посоветуете вы?

На заборе тоже написано. Я очень активно агитирую в своей рубрике «непрошенных советов» за то, чтобы выкинуть нафиг все эти установки и тараканы из головы.

«Счастье любит тишину», «хорошенького помаленьку», ну там… «бьёт, значит любит»… Любые установки — это клетка, ограниченное мышление, **не** развитие, а тормоз.

Делайте так, как вам хочется. Хотите — рассказывайте. Не хотите — не надо. Забудьте все эти шаблоны. Спросите сами у себя. Вам нравится делиться своим счастьем? Есть ли у вас близкие люди, которые умеют не только сопереживать, но и искренне за вас радоваться?

Как вам удобно, так и живите.

Благодарность

Такое это важное чувство — Благодарность. Обожаю ловить его, ощущать, придавать ему разные формы.

Спасибо!

Бесконечное Спасибо моим МАМЕ и ПАПЕ!

За то, что на этот свет однажды появилась Я.

Спасибо им за мой свободный доступ к пробам и ошибкам.

За полное принятие моих шагов и поворотов «не туда».

За ощущение собственной ценности — априори.

За доверие.

За жажду жить и делиться своей энергией.

Мам, Пап, спасибо вам. Без вас ничего этого бы не было.

Спасибо моему Мишке.

За то, что всегда, ВСЕГДА поддерживает мои идеи. Даже самые дурацкие и спонтанные. Ему ничего не трудно и ничего для меня не лень.

Спасибо, Миш, что в моих ощущениях мы с тобой всегда «вместе».

Мишка всегда подбирает нужные слова. Умеет промолчать (в отличие от меня) и знает, когда пора заказывать круассан с малиной, если ситуация вовсе вышла из-под контроля.

Спасибо ему за то, что однажды на моё «а вдруг эта книга никому не будет интересна» сказал: «Напиши её для меня. Мне интересна!»

Страхи, комплексы, сомнения живут в каждом из нас. Сами себе мы самые строгие судьи. Но когда наши близкие нас поддерживают, ломается любая стена неуверенности. Я проверяла.

Спасибо нашим детям за то, что они пришли на этот свет.

Мы бесконечно счастливые люди. Нам теперь всегда есть у кого учиться.

Спасибо моим космическим подписчикам в Инстаграм. За ежедневный обмен энергией, за доверие и любовь! Это взаимно, всегда знайте это, пожалуйста.

Чувствовать свою благодарность каждому дню за его наполненность событиями — это особый кайф.

За улыбки, которые ловлю и складываю в шкатулку тёплых воспоминаний.

За смех, даже когда он сквозь слёзы.

Всё происходящее со мной здесь и сейчас — бесценно. И если тяжело — это опыт, это важнейший путь МЕНЯ ко мне самой.

Спасибо моей жизни за возможность и желание благодарить

людей вокруг, за эмоции и события, которыми они её наполняют.

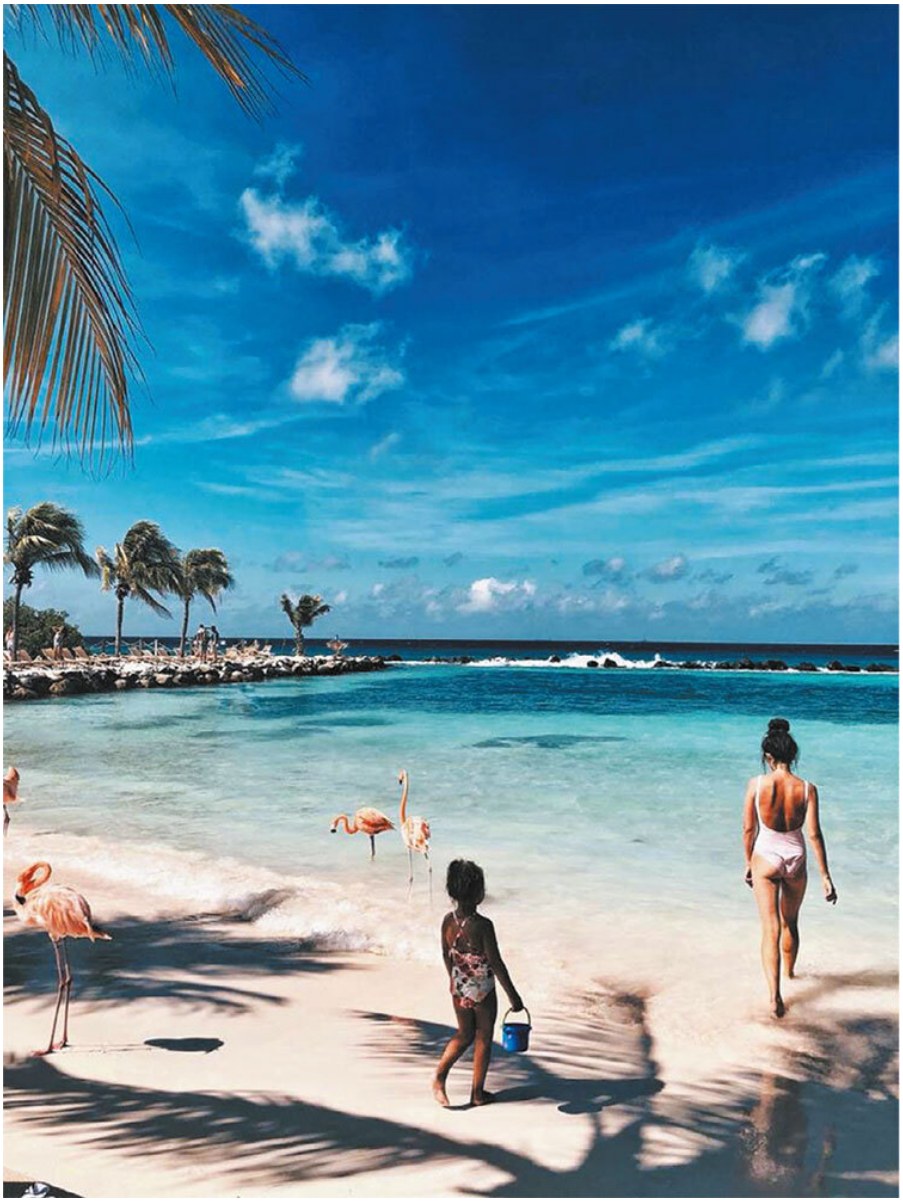
Спасибо мне за эту новую ступень. И такую дорогую сердцу книгу, улетевшую из моего ноутбука на полки магазинов.

Спасибо издательству АСТ, которое предложило мне написать книгу и верило в меня.

Быть благодарными в моменте за то, что с нами происходит. За всё, что с нами происходит.

Наверное, это и есть — ловить дзен.

Вклейка



Museum
of the Mom

LOVE